sale&pepe

SALEPEPE.IT

GIUGNO 2021 - € 3,90

Il dolce va in frigo

Coppe, budini e bavaresi da gustare al cucchiaio

Torte salate dall'orto

Gusci croccanti e verdure d'inizio estate

Hamburger all'italiana

Fatti in casa in versione gourmand

Insalate di mare

Piatti sfiziosi per respirare aria di vacanza

TRIFLE CON MOUSSE DI YOGURT E FRUTTI DI BOSCO MISTI

pag.76

Poste italiane spa - Sped. in A.P. - D.L. 353/03 art.1, comma 1, DCB Verona - Anno 33 - Mensile - PT(Cont) € 7,50 - Lux, Belgio, Francia, MC, Côte d'Azur € 8,00 - Svizzera CHF 9,00 - Svizzera C.T. CHF 8,50 - Germania € 10,00 - USA $ 15,00

Stile Italia Edizioni



IN EDICOLA IL 25 MAGGIO 2021






FRESCO DI MASI
MASI
FRESCO DI MASI
ORGANIC
Non Filtrato
VINO BIOLOGICO
VERONA
masi.it

Qui accanto, da sinistra a destra: il burger di pollo, con frittelle di mais alla paprika e pesto di avocado (a pagina 40); una foto del servizio Picnic sulla riva (a pagina 86) e la quiche di ciliegini e polpettine di zucchine alla rucola (a pagina 68).







Sommario *giugno*

RUBRICHE



indice delle ricette

GIUGNO 2021






HANNO COLLABORATO A QUESTO NUMERO

LORENZO DI BARI
GIOVANE MEMBRO DEI JEUNES RESTAURATEURS, È L'ANIMA DEL RISTORANTE DUE SPADE A CERNUSCO SUL NAVIGLIO, FONDATO DAL PADRE 35 ANNI FA. QUI PROPONE I PIATTI TIPICI DELLA TRADIZIONE MILANESE, CON QUALCHE CONTAMINAZIONE. LO INCONTRIAMO A PAGINA 24.

LUCA IACCARINO
GIORNALISTA E CRITICO GASTRONOMICO, SCRIVE E COLLABORA CON MOLTE TESTATE, RECENSISCE RISTORANTI E SCRIVE LIBRI. A PAGINA 44 CI RACCONTA LA SUA PASSIONE PER LE VECCHIE OSTERIE, CULLE NATURALI DELLA CUCINA PIÙ AUTENTICA.

LAURA DELLI COLLI
PRESIDENTE DEI GIORNALISTI CINEMATOGRAFICI ITALIANI E DELLA FONDAZIONE CINEMA PER ROMA, CI ACCOMPAGNA IN UN VIAGGIO AFFASCINANTE CHE RIPERCORRE L'EVOLUZIONE DELLA CUCINA NEL CINEMA ITALIANO NEGLI ULTIMI VENT'ANNI, ATTRAVERSO ALCUNI CAPOLAVORI INDIMENTICABILI DEL GRANDE SCHERMO. A PAGINA 12

Antipasti, pizze, focacce e torte salate

Primi e piatti unici

Secondi

Contorni, verdure, salse e confetture

Dessert e bevande



Lo “spirito” di San Giovanni

STORIA DI UN LIQUORE CHE NASCE PER TRADIZIONE NELLA NOTTE DEL 24 GIUGNO. MOMENTO DI MAGICHE RUGIADE E RITI PROPIZIATORI INTORNO A UN ALBERO… IL NOCE

di Laura Maragliano, ritratto di Gian Marco Folcolini, foto del liquore di Francesca Moscheni, in cucina Claudia Compagni

Ogni tanto un po’ di magia ci vuole. E la notte di San Giovanni, il 24 giugno, è perfetta per ricreare quest’aura particolare. Il mondo contadino festeggiava nei tempi antichi l’arrivo del solstizio d’estate con riti propiziatori come illuminare le campagne con la luce dei fuochi per scacciare i demoni (non vi dice niente *La luna e i falò* di Cesare Pavese?), fare un’infusione con il prezzemolo bollito per preservarsi dal malocchio, stendere sui prati coperte e abiti per allontanare le disgrazie da chi li indossava. Non solo, per gli erboristi il periodo tra il 21 e il 24 giugno era il migliore per raccogliere le erbe officinali, meglio ancora se bagnate dalla “guazza di San Giovanni”, una rugiada a cui le credenze popolari attribuivano effetti salutari, vedendo in essa un’acqua simile a quella usata dal Santo per battezzare.

La stessa “guazza” che il 24 giugno ricopriva i malli verdi delle noci, pronti per essere colti ancora immaturi per poi trasformarsi in uno dei più antichi liquori digestivi casalinghi: il nocino o nocillo o nucillo come dicono al Sud. Ma la raccolta doveva essere fatta solo da donne a piedi scalzi e i malli tagliati in quattro con un coltello di legno e non da una lama di ferro. Credenze di una notte magica, persa tra culti pagani e altri cristiani e un albero, quello del noce, che sin dal mondo classico, la leggenda vuole legato a doppio filo con le divinità femminili e gli inferi, sino a diventare l’albero attorno al quale sembra si riunissero le streghe. Oggi tutto questo fa sorridere, ma la raccolta dei malli per il nocino segue ancora regole precise. Prima di tutto bisogna rispettare il “tempo balsamico”, ossia il momento giusto (dura pochi giorni dal 21 al 24 giugno) in cui raccogliere le noci immature perché se troppo acerbe danno un liquore verde e se troppo mature un prodotto legnoso e amarognolo. E allora che fare? Gli esperti dicono di perforarle con uno spillo, se si può fare vuol dire che il guscio non si è ancora formato e le noci sono pronte all’uso.

La ricetta orale è antica, circolava nel modenese già nel ‘500, ma la prima scritta è di un rattafià di noci pubblicato nel 1766 nel libro *Il cuoco piemontese perfezionato a Parigi*. È solo però nel 1867 che il liquore viene chiamato con il suo nome attuale: il merito è del cuoco modenese Ferdinando Cavazzoni che in questo modo puntualizzava il forte legame tra il liquore e la provincia di Modena, dove tradizionalmente è sempre stato prodotto. Tanto è vero che, per tutelare e tramandare la produzione familiare, è nato nel 1978 l’Ordine del Nocino modenese e dal 2005 esiste anche *Il Matraccio*, ossia l’albo assaggiatori del Nocino Tipico di Modena.

Purtroppo, il cambiamento climatico ha toccato anche gli alberi di noci costringendo negli ultimi anni ad anticipare talvolta la raccolta. Così, invece del 24 giugno, i malli potrebbero essere prelevati già alla metà del mese. A questo punto addio San Giovanni e alla notte magica, perché il 15 giugno è San Vito, che mi sembra specializzato in tutt’altro.





SINTESI

NOCINO

FACILE
PER 2 LITRI CIRCA DI LIQUORE
PREPARAZIONE 20 MINUTI + RIPOSO
COTTURA NESSUNA

35 noci con il mallo verde (circa 1 kg) – 1 litro di alcol buongusto – 1 kg abbondante di zucchero semolato – chiodi di garofano, stecche di cannella, bacche di ginepro per aromatizzare (facoltativi)

1 Pulite le noci con un panno umido e asciugatele. Tagliatele in 4 spicchi verticalmente: se possibile utilizzate un coltello di ceramica (il metallo potrebbe ossidare il mallo). Disponetele in un grosso vaso di vetro a chiusura ermetica. Unite lo zucchero, mescolate, chiudete e mettete in posizione soleggiata per 2 giorni: scuotete il vaso di tanto in tanto.
2 Unite l'alcol e mescolate. Se volete, aggiungete gli aromi: devono essere in dose molto ridotta per non snaturare il gusto del liquore. Chiudete e lasciate in infusione per 60 giorni in posizione parzialmente soleggiata: agitate il vaso di tanto in tanto.
3 Filtrate il liquore con un colino a maglie strette posto sopra un imbuto e imbottigliate il nocino. Conservatelo in luogo fresco e buio: si consiglia di gustarlo non prima di dicembre.



Voci di popolo
Diversi sono i pareri su alcuni passaggi. Taluni sostengono che le noci si debbano rompere pestandole in un mortaio, altri che vadano tagliate in 4 spicchi. Molti ritengono che di notte si debbano riporre i barattoli all'interno per proteggerli dall'umidità, altri no. Teorie differenti anche per il vaso: qualcuno dice che va smosso quotidianamente, altri che non va mai toccato.

CIBO & film





PHOTOMOVIE

IL CONIGLIO ALLA LIGURE DE *LA GRANDE BELLEZZA*, L'ORATA AL SALE DI *A BIGGER SPLASH*, I FIORI DI ZUCCA DI *PERFETTI SCONOSCIUTI*: IL GRANDE SCHERMO RIFLETTE IL CAMBIAMENTO DEL NOSTRO RAPPORTO CON LA CUCINA, TESTIMONIA CHE PASSIONE, CULTURA E PIACERE HANNO SOSTITUITO LA NECESSITÀ. E CI SUGGERISCE PERSINO OTTIME RICETTE, TUTTE DA ASSAGGIARE

a cura di Daniela Falsitta, testo di Laura Delli Colli, in cucina Chiara Pallotti, ricette di Antonella Pavanello, foto di Francesca Moscheni, styling Francesca Salvemini







PHOTOMOVIE

PHOTOMOVIE

Il pranzo è servito

Sopra, una scena di Mine vaganti*: l'outing del figlio maggiore mentre la famiglia è a tavola. A sinistra, nelle foto piccole, i preparativi della cena in* Perfetti sconosciuti *e Antonia con l'amore gay di suo marito ne* Le fate ignoranti. *Nella foto grande,* Pranzo di ferragosto *con quattro anziane piene di vita. Nella pagina accanto, triangolo amoroso in cucina in* A bigger splash *e il cocktail de* La grande bellezza *dove il protagonista incontrerà un cardinale appassionato di ricette.*

Piatti sempre più raffinati, registi che aprono il set al cuoco e non solo per preparare il "cestino" del pranzo, come si dice nel gergo del cinema quando arriva il momento della pausa. Tanti persino gli attori che devono aggiungere alla propria preparazione un training ai fornelli. Cosa è successo negli ultimi vent'anni nella cucina del cinema italiano? Il rapporto tra cibo e società in questo lasso di tempo è sicuramente cambiato e lo schermo non può che esserne narrazione puntuale. Consegnati alla Storia gli spaghetti di Totò o le pizzelle di Sophia Loren, testimoni di una fame vera e talvolta disperata, si è fatto interprete di un sapere gastronomico che parla di un gusto ricercato, molto attento sia agli ingredienti che alle tecniche.

Le mani del cuoco conquistano il primo piano

Le sceneggiature si adeguano alla cultura gastronomica anche citando il chilometro zero, raccontando i piatti del territorio messo in scena o soffermandosi sull'estetica di un impiattamento. E comunque ambientando spesso ai fornelli o a tavola non solo le scene più divertenti, come accadeva ai tempi della commedia all'italiana di Dino Risi o Mario Monicelli, ma lunghe sequenze in cui le mani di chi cucina diventano protagoniste tanto che, in qualche caso, hanno persino bisogno di essere doppiate (è accaduto in *Tutte le donne della mia vita* di Simona Izzo, quando lo chef Filippo la Mantia ha interpretato la preparazione del cous cous al posto dell'attore Luca Zingaretti).

I registi, buongustai anche dietro la cinepresa

I film di questi ultimi decenni ci raccontano che abbiamo imparato a mangiare meglio, in modo più sano e a gustare di più. Lo sanno esprimere bene soprattutto i registi appassionati di cucina come Ferzan Ozpetek, il più attento tra tutti, forse, a mettere in scena una cucina davvero emozionale, tanto che in *Saturno contro*, la sequenza in cui Pierfrancesco Favino mangia un piatto di spaghetti sconditi e appena scolati, suscita una forte empatia. Che dire poi di Paolo Genovese che ha ambientato interamente a tavola un successo mondiale come *Perfetti sconosciuti*? Per non parlare di Luca Guadagnino, particolarmente sensibile anche alla comunicazione sensoriale dei piatti che mette in scena: in *Io sono l'amore*, l'immagine della sua musa Tilda Swinton che assapora un gambero a occhi chiusi (il piatto era stato allestito da Carlo Cracco), comunica la suggestione di un'estasi speciale, in cui il sapore si trasforma in un vero afrodisiaco. E ne *La Grande Bellezza* di Paolo Sorrentino capita che una ricetta (quella del coniglio alla ligure) diventi imprevedibilmente protagonista se un cardinale, a tavola, preferisce parlare di cucina che di Vangelo.

Lo chef movie spopola anche in America

Siamo cambiati e i registi italiani hanno fatto altrettanto: loro per primi hanno reso protagonista il senso di un gusto che oggi è ingrediente di successo anche per grandi attori internazionali. Catherine Zeta Jones (in *Sapori e dissapori*), Meryl Streep (in *Julie & Julia*) e Bradley Cooper (ne *Il sapore del successo*) sono tutti accomunati dall'aver portato sullo schermo le storie di chef superstar, mentre quello dello "chef movie", anche basato su personaggi di fantasia, si è ormai attestato come un genere che riscuote il favore del pubblico.

Addio nouvelle cuisine, vince la tradizione

Basta guardare un film per capire che il tema del cibo al cinema non ha più a che fare con l'italica arte di arrangiarsi, ma ritrae una cucina che ci piace anche nella nostra quotidianità. Il menu è fatto soprattutto di qualità e ingredienti genuini con un tocco di tranquilla eleganza. Non cibo che sfama, ma che dà solidarietà e vicinanza sono le lasagne in *Pranzo di Ferragosto* di Gianni Di Gregorio, mentre il piacere della convivialità viene comunicato da Ozpetek ma anche da Gabriele Muccino. *A casa tutti bene*, dice il titolo del film girato a Ischia dal regista romano che ora sta diventando anche una serie. E se alla tavola di quest'ultimo spesso si litiga (anche quando sembra che stiamo tutti bene) il buon gusto fa comunque parte della scena, in una cucina riveduta e corretta che ha mandato in soffitta la nouvelle cuisine, per restituirci, magari in chiave bio e rivisitata, la nostra amata tradizione.

POLPETTE SPEZIATE
pag.22



Tovagliolo in lino di Society Limonta. Indirizzi a pagina 122

Le fate ignoranti

DI FERZAN OZPETEK

A VENT'ANNI DALL'USCITA DEL FILM, LE POLPETTE DE *LE FATE IGNORANTI* SONO ANCORA UN MUST: CUCINATE DA GIANNI ROMOLI, CO-SCENEGGIATORE DEL FILM DI FERZAN OZPETEK, SANNO DI SPEZIE, D'ARANCIO, DI PEPERONCINO E MELA GRATTUGIATA MA, SOPRATTUTTO, DI TRASGRESSIONE. ANTONIA (MARGHERITA BUY) LE SCOPRE INSIEME ALLA DOPPIA VITA DEL MARITO SCOMPARSO, DI CUI FACEVANO PARTE ANCHE UN AMORE GAY, AMICI SEGRETI E UNA TERRAZZA.





CICERI E TRIA
pag.18





Mine vaganti

DI FERZAN OZPETEK

IN UNA FAMIGLIA DI PASTAI DEL SALENTO UN DOPPIO COMING OUT SCONVOLGE GLI EQUILIBRI. È UN PRANZO A BASE DI CICERI E TRIA (PASTA E CECI) AD APRIRE I NUOVI SCENARI, PIENI DI "MINE VAGANTI".

Pranzo di Ferragosto

DI GIANNI DI GREGORIO

PER GIANNI, FIGLIO UNICO, IL FERRAGOSTO CON UNA MADRE ADORABILMENTE TIRANNA, DIVENTA UN BELL'INCUBO QUANDO SI RITROVA A DOVER OSPITARE ALTRE TRE OTTUAGENARIE. TRA MILLE CAPRICCI, LE QUATTRO DONNE PRETENDERANNO, COL PESCE AL FORNO, UNA BELLA TEGLIA DI LASAGNE.

LASAGNE AL FORNO
pag.18



Tovaglia di lino Asnaghi Tessuti. Nella pagina a sinistra: piatti di Francesca Reitano, tavaglia e tovaglioli Asnaghi Tessuti. Indirizzi a pagina 122



INTERVISTA

Al cinema se non è buono si vede

NEI SUOI FILM C'È SEMPRE UNA TAVOLA IMBANDITA E SEMBRA DI SENTIRE DAVVERO, OLTRE LO SCHERMO, IL PROFUMO DEI PIATTI. "LA CUCINA FA PARTE DELLA NOSTRA VITA E NON PUÒ CHE ESSERE PROTAGONISTA DI UNA STORIA", DICE IL REGISTA PAOLO GENOVESE.

MA È TUTTO VERO SULLA TAVOLA? NEI MIEI FILM I PIATTI SONO AUTENTICI: UNA SEQUENZA NON FUNZIONA SE UN ATTORE NON MANGIA CON GUSTO. PER QUESTO DIETRO LE QUINTE C'È UN CUOCO. PERÒ NON È STATO SEMPRE COSÌ: UN TEMPO C'ERA MOLTA PIÙ FINZIONE E LE PIETANZE NON SI SOSTITUIVANO A OGNI CIAK.

È IL REGISTA CHE SCEGLIE IL MENU? PER QUANTO MI RIGUARDA, MI PIACE CITARE QUELLO CHE AMO MANGIARE, COME IL GUAZZETTO DI FRANCESCA, IN *IMMATURI*, O GLI GNOCCHI, CONTINUAMENTE SOSTITUITI SULLA TAVOLA DI *PERFETTI SCONOSCIUTI* (UN'INDIGESTIONE PER TRE SETTIMANE...) O I MITICI FIORI DI ZUCCA CON TANTO DI DIBATTITO TRA FORNO E FRITTURA.

GIRARE SCENE A TAVOLA È DIFFICILE? LE BATTUTE OBBLIGANO A MILLE INQUADRATURE E SE IL PIATTO SI RAFFREDDA NON È ATTRAENTE. LE SCENE POI SI GIRANO ALL'ORA DEI PASTI, QUANDO C'È APPETITO.

IL SUO PIATTO PREFERITO? PASTA ALLE VONGOLE. DA MANGIARE AL DENTE ANCHE SUL SET.

CICERI E TRIA (MINE VAGANTI)

MEDIA
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 45 MINUTI + RIPOSO
COTTURA 3 ORE
650 CAL/PORZIONE

200 g di ceci secchi – 4 spicchi d'aglio – 1 peperoncino – 1 carota – 1 cipolla – 5 pomodorini – 2 foglie di alloro – 2 ciuffi di prezzemolo – olio extravergine d'oliva per la pasta 400 g di farina di semola + quella per la spianatoia – sale

1 Il giorno precedente mettete i ceci a bagno in acqua fredda e impastate la semola con circa 220 ml d'acqua e 8 g di sale. Formate un panetto, lasciatelo riposare coperto per 30 minuti e stendetelo allo spessore di 2,5 mm. Con una rotella dentellata ricavate strisce lunghe 10/12 cm e larghe 1,5. Attorcigliatele, unite le due estremità ad anello e fatele seccare per tutta la notte su un vassoio cosparso di semola.
2 Trascorse almeno 10 ore, scolate i ceci, sciacquateli e trasferiteli in una pentola coperti d'acqua. Portate a bollore ed eliminate la schiuma. Mondate la carota e i pomodorini e tagliateli a pezzetti, tritate la cipolla sbucciata e il prezzemolo, sbucciate 2 spicchi d'aglio. Unite tutto ai ceci insieme all'alloro e a una generosa macinata di pepe. Cuocete i ceci a pentola coperta per circa 2 ore e mezza versando, se necessario, poca acqua calda perché risultino ancora brodosi a fine cottura. Salate e spegnete.
3 In una padella fate scaldare abbondante olio fino a raggiungere 175° e friggetevi un terzo della pasta. Quando è dorata, scolatela su carta da cucina. Lessate la pasta rimasta in acqua bollente salata per 6-8 minuti. Scolatela, trasferitela nella pentola con i ceci e lasciateli insaporire sul fuoco per un paio di minuti; nel frattempo scaldate 100 ml d'olio con l'aglio rimasto schiacciato e il peperoncino a fettine. Trasferite la pasta con i ceci in una zuppiera, guarnitela con la pasta fritta e condite con l'olio all'aglio e peperoncino.

LASAGNE AL FORNO (PRANZO DI FERRAGOSTO)

FACILE
PREPARAZIONE 40 MINUTI
COTTURA 2 ORE
690 CAL/PORZIONE

8 sfoglie di lasagne fresche – 400 g di mozzarella – 120 g di grana padano Dop grattugiato – basilico per il ragù 600 g di carne macinata mista per ragù (manzo e maiale) – 800 g di polpa di pomodoro finissima – 150 ml di vino bianco secco – 2 carote medie – mezza cipolla – qualche foglia di basilico – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Sbucciate la cipolla, raschiate le carote, tritatele finemente e rosolatele in un tegame dal fondo spesso con 4 cucchiai d'olio e un pizzico di sale per 2-3 minuti . Unite la carne, fatela rosolare bene finché risulterà croccante, sfumate con il vino, fatelo evaporare completamente e unite la polpa di pomodoro, il basilico spezzettato con le mani e un bicchiere d'acqua. Salate, pepate, portate a bollore, abbassate la fiamma al minimo e fate sobbollire dolcemente e a pentola coperta per circa un'ora e mezza mescolando di tanto in tanto e controllando che il ragù non si asciughi troppo. A fine cottura dovrà risultare morbido ma non troppo asciutto né troppo acquoso.
2 Tagliate la mozzarella a fettine, fatele sgocciolare in un colino e tamponatele con carta da cucina per asciugarli. Spennellate d'olio una pirofila rettangolare. Stendete un velo di ragù e una spolverizzata di grana sul forno della pirofila e copritela con 2 sfoglie di lasagna. Condite con ragù, mozzarella, qualche foglia di basilico, grana grattugiato e ripetete gli strati fino a esaurire gli ingredienti. Terminate con un'abbondante spolverizzata di grana.
3 Coprite la pirofila con un foglio di carta da forno e uno di alluminio e cuocete per circa 25 minuti in forno già caldo a 180°. Eliminate carta da forno e alluminio e cuocete per altri 10 minuti. Se volete una crosticina dorata azionate il grill per alcuni minuti. Sfornate e fate riposare la lasagna 10 minuti fuori dal forno. Decorate con foglie di basilico fresco e servite.

FIORI DI ZUCCA RIPIENI (PERFETTI SCONOSCIUTI)

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 15 MINUTI
3200 CAL/PORZIONE

12 fiori di zucca – 400 g di ricotta vaccina – 40 g di pecorino romano grattugiato + 2 cucchiai per la panatura – 12 acciughe sott'olio – 10 foglie di basilico – 8 foglie di mentuccia romana – 1 limone non trattato – 3 cucchiai di pangrattato – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Sgocciolate le acciughe e tritatele con il basilico e la mentuccia. Setacciate la ricotta in una ciotola, unite il trito preparato, il pecorino, la scorza grattugiata del limone e una macinata di pepe. Mescolate bene e trasferite il composto in una tasca da pasticciere. Private i fiori di gambo e pistillo e farciteli con il composto preparato.
2 Ungete d'olio una pirofila. Mescolate i 2 cucchiai di pecorino al pangrattato, unite un pizzico di sale e pepe. Richiudete i fiori attorcigliando la punta dei petali e allineateli nella teglia. Spennellateli delicatamente con un filo d'olio, spolverizzateli con la panatura e cuoceteli per circa 12 minuti in forno già caldo a 200°. Lasciateli gratinare per qualche minuto azionando la modalità grill e sfornateli. Attendete che si intiepidiscano per 10 minuti prima di servirli.

FIORI DI ZUCCA
RIPIENI

Perfetti sconosciuti

DI PAOLO GENOVESE

NEL FILM ITALIANO PIÙ VENDUTO NEL MONDO, IL CELLULARE È LA SCATOLA NERA DELLA NOSTRA VITA. SEGRETI, TRADIMENTI E BUGIE AFFIORANO PERÒ IN UNA CENA TRA GNOCCHI, TIRAMISÙ E FIORI DI ZUCCA, TRASFORMANDOLA IN UN GIOCO AL MASSACRO.







Tovagliolo di lino Society Limonta e posate Sambonet. Indirizzi a pagina 122

ORATA AL SALE
pag. 22



Tessuti in lino Asnaghi Tessuti dipinti con colori di Bonda, ciotolina di Francesca Reitano. Nella pagina a destra: piatti e bicchieri Rosenthal, posate di Sambonet, tovaglia e tovaglioli Society Limonta. Indirizzi a pagina 122

CONIGLIO ALLA LIGURE
pag.22

La grande bellezza

DI PAOLO SORRENTINO

NEL FILM OSCAR DI PAOLO SORRENTINO, ROMA È LA PROTAGONISTA DI UN MONDO CHE, DIETRO LA SUA BELLEZZA, NASCONDE UNA DOLCE VITA SENZA PIÙ FASCINO. TRA I NUOVI PARVENU, PURE UN CARDINALE CHE SCIORINA, INVECE DEL VANGELO, LA RICETTA DEL CONIGLIO ALLA LIGURE.

A Bigger Splash

DI LUCA GUADAGNINO

MARIANNE (TILDA SWINTON) È A PANTELLERIA CON IL GIOVANE FIDANZATO, QUANDO LI RAGGIUNGONO IL SUO EX CON LA FIGLIA. LA TENSIONE CRESCE A OGNI SCENA, MA ALL'INIZIO, PER PRANZO, ARRIVA IN TAVOLA UNA SPLENDIDA ORATA.





Sugli schermi di una volta

TUTTO È COMINCIATO DA UNA PASTA E BROCCOLI CHE BOLLIVA SULLA STUFA DI DON PIETRO, ALDO FABRIZI IN *ROMA CITTÀ APERTA*. ERA IL 1946. POI SONO ARRIVATI GLI SPAGHETTI DI TOTÒ E DI ALBERTONE, AMERICANO A ROMA, E LA PIZZELLE DI SOPHIA LOREN NE *L'ORO DI NAPOLI*.
ANNI SESSANTA DA LÌ IN POI SI È ANDATI AVANTI CON UN'INDIGESTIONE DI FETTUCCINE, AGNOLOTTI, TORTELLINI, LASAGNE, CACIO E PEPE, CARBONARA E AMATRICIANA: DA ETTORE SCOLA A FEDERICO FELLINI, DA MARCO FERRERI A MARIO MONICELLI E DINO RISI, IL CINEMA D'AUTORE HA RACCONTATO SPESSO L'APPETITO POPOLARE.
BERTOLUCCI, OLMI E SCOLA IN *NOVECENTO* C'È IL CALORE DEI TORTELLI DI ZUCCA INNAFFIATI DAL LAMBRUSCO; ERMANNO OLMI RACCONTA LA POLENTA NE *L'ALBERO DEGLI ZOCCOLI*. NEI FILM DI ETTORE SCOLA SPUNTANO BUCATINI, PORCHETTA E TRIPPA AL SUGO CON LA MENTUCCIA MA, OLTRE LA ROMANITÀ, IN *BRUTTI, SPORCHI E CATTIVI*, PER NINO MANFREDI, C'È UN PIATTO DI NORMA AL VELENO.
IMMANCABILE PASTA ANCHE AL CINEMA, È UN MUST DEL MADE IN ITALY: PER FELLINI SI TRATTA DELLA SAGRA DELLO GNOCCO AL SUGO NE *LA VOCE DELLA LUNA*, PER MONICELLI DI PASTA E CECI COL ROSMARINO NE *I SOLITI IGNOTI*, VOLUTA DA MASTROIANNI AL POSTO DELLA PASTA E FAGIOLI PROPOSTA DALLA SCENEGGIATURA.

POLPETTE SPEZIATE (LE FATE IGNORANTI)

FACILE
PREPARAZIONE 35 MINUTI
COTTURA 10 MINUTI
450 CAL/PORZIONE

300 g di polpa di vitello macinata – 300 g di polpa di pollo macinato – 100 g di robiola – 1 piccola cipolla bionda – 1 mela – 1 peperoncino fresco – 1 cucchiaino di paprika – 2 uova – 50 g di grana padano Dop – il succo di un'arancia – vino bianco – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Tritate finemente la cipolla, sbucciate e grattugiate la mela. Riunitele in una ciotola con le due carni, la robiola, il grana, le uova sgusciate, sale, pepe e la paprika. Impastate il tutto fino a ottenere un composto non troppo umido (se occorre asciugarlo unite qualche cucchiaio di pangrattato) e, con le mani umide, formate tante polpette poco più grandi di una noce.
2 Scaldate qualche cucchiaio d'olio in una larga padella antiaderente, unite le polpette e rosolatele bene su tutti i lati a fiamma moderata. Quando saranno dorate sfumatele con il succo d'arancia, e mezzo bicchiere di vino, lasciate evaporare, sgocciolatele su carta da cucina e servitele calde.

ORATA AL SALE (A BIGGER SPLASH)

FACILE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 50 MINUTI
CAL 480/PORZIONE

1 orata da 1,4 kg (eviscerata ma non squamata) – 2 albumi grandi – un ciuffo di finocchietto selvatico – un ciuffo di origano fresco – un ciuffo di salvia – 2 rametti di rosmarino – 1 limone non trattato – 1,5 kg di sale grosso – 1,5 kg di sale fino – pepe nero in grani – pepe rosa in grani
<u>per la salsa ai capperi</u> 2 cucchiai di capperi sotto sale – 10 pomodorini – 1 cucchiaio di mandorle – un ciuffo di basilico – un limone non trattato – vino bianco – olio extravergine d'oliva – pepe

1 Lavate l'orata e asciugatela perfettamente dentro e fuori. Grattugiate la scorza di mezzo limone e tagliate 2-3 fettine dalla metà limone con la scorza intatta. Farcite l'orata con le fettine di limone, il finocchietto, l'origano, la salvia, il rosmarino, il pepe nero e il pepe rosa macinati grossolanamente.
2 In una ciotola versate 200 ml d'acqua, i due tipi di sale e la scorza di limone grattugiata. Montate a neve gli albumi e incorporateli al sale fino a ottenere un composto omogeneo e modellabile. Foderate una teglia con carta da forno e fate uno strato di sale della misura del pesce, appoggiatevi l'orata, copritela con il sale rimasto e infornatela a 200° per 50 minuti circa.
3 Dissalate i capperi sciacquandoli ripetutamente sotto l'acqua fredda e metteteli a bagno in un dito di vino bianco per 15 minuti. Scolateli e frullateli con i pomodorini, il basilico e le mandorle. Profumate con la scorza grattugiata del limone e una macinata di pepe; allungatela a piacere con un fio d'olio e assaggiatela. Salate solo se necessario; i capperi sono già abbastanza saporiti. Spaccate la crosta di sale con un cucchiaio direttamente a tavola, sfilettate il pesce e servitelo con la salsa.

CONIGLIO ALLA LIGURE (LA GRANDE BELLEZZA)

FACILE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA 1 ORA E 30 MINUTI
510 CAL/PORZIONE

1 coniglio da 1,5 kg – 1/2 cipolla – 1 spicchio d'aglio – qualche rametto di timo – 2 rametti di rosmarino – 1 foglia d'alloro – 100 g di olive taggiasche denocciolate – 50 g di pinoli – 150 ml di vino rosso tipo Rossese di Dolceacqua – olio extravergine d'oliva ligure – sale – pepe
<u>per il brodo</u> mezza cipolla bionda – 1 carota – 1 costa di sedano – un ciuffo di prezzemolo – 4 grani di pepe – un cucchiaino di sale grosso

1 Tagliate il coniglio in 12 pezzi tenendo da parte la testa, il fegato e i reni (o fatevelo preparare dal vostro macellaio). Lavate la testa del coniglio, mettetela in una casseruola con le verdure e il prezzemolo lavati; versate acqua fino a coprire tutto di due dita, unite il sale e il pepe e portate a ebollizione, abbassate al minimo, coprite e fate sobbollire per almeno 40 minuti. Filtrate il brodo e tenetelo in caldo.
2 Lavate i pezzi di coniglio per eliminare i residui di sangue, asciugateli perfettamente, staccate ogni parte di grasso e tritatela. Tritate la cipolla e, separatamente, le foglie di timo con gli aghi di rosmarino. Scaldate il grasso del coniglio e 2 cucchiai d'olio in una casseruola bassa che possa contenere i pezzi di coniglio in un unico strato; quando il grasso sarà sciolto unite lo spicchio d'aglio schiacciato e la cipolla e fateli rosolare 3 minuti mescolando spesso. Aggiungete il coniglio e lasciatelo dorare, girando ogni pezzo su tutti i lati ma meno spesso possibile.
3 Unite le erbe tritate, la foglia di alloro, le olive e i pinoli; regolate di sale e aggiungete una generosa macinata di pepe, alzate la fiamma e sfumate col vino. Fate evaporare la parte alcolica e bagnate con 2 mestoli di brodo caldo. Coprite la pentola, abbassate la fiamma al minimo e fate cuocere per circa 1 ora. Controllate di tanto in tanto la cottura e se vedete che il fondo si sta asciugando troppo unite ancora un po' di brodo caldo. Un quarto d'ora circa prima del termine aggiungete il fegato e i reni ben puliti e portate a cottura.
A scelta potete lasciare il fondo di cottura leggermente fluido oppure, se preferite una carne più asciutta e caramellata, fate restringere il fondo scoperchiando la pentola 5 minuti prima di spegnere in modo da far rapprendere il sugo.

Una stagionatura per ogni ricetta





PLATESSA E ZUCCHINE SI SPOSANO CON IL GUSTO DELICATO DI **GRANA PADANO** DA 9 A 16 MESI

Avere in casa Grana Padano significa non solo gustare la DOP più venduta al mondo, ma anche disporre di un ingrediente speciale per tante ricette. Chi cerca la perfezione nel dettaglio, apprezzerà le sfumature conferite dalle diverse stagionature. Per questo piatto a base di platessa e zucchine, l'ideale è Grana Padano DOP da 9 a 16 mesi, dalla pasta compatta con sentori spiccati di latte e panna. Oltre i 16 mesi la consistenza si fa più granulosa e a scaglie mentre il sapore prende note sapide e sentori di burro e brodo. Da provare con vini rossi morbidi e corposi. Grana Padano Riserva oltre 20 mesi è un formaggio a pasta molto granulosa, con gusto ricco e persistente, che ricorda anche il fieno e la frutta secca. Ideale a fine pasto, con mieli e confetture, abbinato a vini passiti e liquorosi o rossi decisi e invecchiati.

INVOLTINI DI PLATESSA, ZUCCHINE, LIMONE E GRANA PADANO DOP

Tempo di preparazione: 30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
• 500 g di filetti di platessa • 50 g di Grana Padano DOP da 9 a 16 mesi • 2 zucchine grandi • 2 cucchiai di pangrattato • 1 limone • erba cipollina • olio extravergine di oliva • sale • pepe

1. Tagliate le zucchine per il lungo e a fette e sbollentatele per qualche minuto in acqua salata. **2.** In una terrina mescolate il pangrattato con il Grana Padano DOP grattugiato, l'erba cipollina tritata, zeste di limone, sale e pepe. **3.** Tagliate i filetti di platessa nel senso della lunghezza e cospargete con il mix di Grana Padano. Adagiateci una fetta di zucchina e arrotolate, fermando l'involtino con uno stuzzicadenti. **4.** Disponete gli spiedini su una teglia con carta forno, condite con un filo di olio e fate cuocere in forno preriscaldato a 180°C per 10-15 minuti. Servite gli involtini caldi.

mipaaf
Ministero delle politiche agricole alimentari e forestali

Realizzato con il contributo del Ministero delle Politiche Agricole Alimentari, Forestali concesso con il D.M. del 14/12/2020 N.9374996

Lorenzo Di Bari

Due Spade

A CERNUSCO SUL NAVIGLIO, NELL'HINTERLAND DI MILANO, LA CUCINA TIPICA LOMBARDA SI MESCOLA AL PESCE E AGLI INGREDIENTI DEL SUD GRAZIE ALLA CURIOSITÀ DI UN GIOVANE CHEF CON MOLTA VOGLIA DI COCCOLARE I SUOI CLIENTI

di Daniela Falsitta, foto di Michele Tabozzi

di padre in figlio

L'ingresso del giovane Lorenzo Di Bari nei JRE è avvenuto in seguito alla scomparsa di papà Christian, che faceva parte dell'associazione fin dal 1998. È stata una circostanza molto particolare, in cui il gruppo JRE ha dimostrato di saper essere, non solo un'associazione di grandi chef, ma una vera famiglia: quando Christian ha chiesto ai colleghi di accompagnare la crescita professionale del figlio al suo posto, i JRE hanno risposto con una sorta di "adozione" consentendo a Lorenzo di spiccare rapidamente il volo.

il ristorante

Il Due Spade, in via delle Filerine 2 a Cernusco sul Naviglio (ristoranteduespade.it) si sviluppa in modo suggestivo attorno alla ciminiera di una vecchia filanda. Aperto tutti i giorni tranne la domenica sera, ha 70 posti a sedere dislocati tra la sala interna e la veranda. In cucina lavorano 5 chef, mentre la sala è affidata a Daniele, lo zio di Lorenzo, e alla mamma Marzia.





CALAMARO RIPIENO CON RICOTTA, FAVE E CREMA DI PATATE AL NERO

pag.26

Ha ancora l'aspetto del liceale con quel pallone da basket che gli piroetta tra le dita e racconta il suo hobby preferito più di quanto facciano le parole. Eppure quando comincia a tagliare, farcire, spadellare, Lorenzo Di Bari trasmette esperienza e sicurezza inaspettate. Ai fornelli il ragazzo si vede che c'è nato e ci sa fare grazie al ristorante di famiglia, aperto a est di Milano da genitori e zii paterni 35 anni fa. Era già lì a 12 anni, per dare una mano con i risotti, e poi, durante il liceo, per serate e weekend, arrivando infine ad affiancare papà Christian (prematuramente scomparso) in tutte le sue avventure. Ha dovuto imparare alla svelta Lorenzo e, specialmente negli ultimi anni, ha saputo fare il salto di qualità, riuscendo a gestire il locale e le cinque persone che lo aiutano in cucina. Tutti giovani come lui, responsabili e soprattutto intercambiabili, "perché nessuno dev'essere indispensabile", gli hanno insegnato sia papà che la vita, "e la conoscenza va condivisa". I menu di Lorenzo parlano di una cucina del territorio, di pasta fresca, trippa, risotti, formaggi d'alpeggio lombardi e animali da cortile (come il piccione in tre cotture, ora morbido, ora croccante), ma si concede anche la passione per il pesce (il filetto di tonno siciliano e la tartare di gambero rosso sono classici del locale). Lo chef inoltre ama coccolare i suoi clienti con tante piccole attenzioni: amuse-bouche sempre nuovi, pane artigianale, olio piccante con i peperoncini coltivati da lui stesso nell'orto e mandorle siciliane caramellate in padella e servite con il caffè.






CALAMARO RIPIENO CON RICOTTA, FAVE E CREMA DI PATATE AL NERO

PER 4 PERSONE
4 calamari – 5 patate – 80 g di burro – 100 g di fave – 200 g di ricotta – 1 scalogno – 50 g di pangrattato – 1 mazzetto di agretti – 1 spicchio d'aglio – 1 albume – 1 cucchiaio di nero di seppia – 1 peperoncino o 1 cucchiaio d'olio piccante (vedi a destra) – 4 pomodorini – 4 olive taggiasche – olio extravergine d'oliva – farina – maggiorana – sale – pepe

La sera precedente mettete la ricotta in frigo dentro un colino in modo che si asciughi.
Fate la crema: sbucciate e tagliate le patate a dadini e fateli cuocere per 30 minuti in acqua in leggera ebollizione. Nel frattempo mondate lo scalogno, tritatelo e fatelo rosolare in una padella con 20 g di burro facendo attenzione a non farlo scurire. Sgocciolate le patate tendendo l'acqua di cottura e frullatele versando a filo l'acqua che occorre per ottenere una crema morbida ma non liquida, aggiungete lo scalogno e continuate a frullare, infine aggiungete un po' per volta il restante burro freddo tagliato a pezzetti. Regolate di sale e pepate. Dividete la crema in due parti e unite il nero di seppia solo a una.
Pulite i calamari: staccate la testa, eliminate l'osso e le interiora. Rimuovete la parte superiore della testa e il becco; mettete da parte i tentacoli e le alette. Cuocete i calamari in acqua leggermente salata a 70° per 15 minuti utilizzando l'apposito roner; in alternativa tenete una pentola d'acqua molto grande a fuoco basso controllando spesso la temperatura con un termometro da cucina. Sgocciolateli, fateli raffreddare, asciugateli.

olio piccante da chef

Lo chef fa essiccare il peperoncino in forno a 60° per 24 ore, lo unisce all'olio in parti uguali e lo fa bollire sotto vuoto per 15 minuti. Questo condimento piccante dura molto a lungo.

Fate il ripieno: sbollentate le fave in acqua salata per un minuto, raffreddatele in acqua fredda ed eliminate la pellicina. Fatele saltare in una padella con l'aglio in camicia schiacciato, un filo d'olio, il peperoncino e alcune foglioline di maggiorana. Lasciate raffreddare, eliminate l'aglio, gli aromi e raccogliete le fave in una ciotola con la ricotta, il pangrattato e l'albume. Mescolate a crema, salate, pepate e, con l'aiuto di una sac à poche, farcite i calamari con il ripieno senza riempirli troppo.
Scottate gli agretti in acqua bollente e infarinateli; infarinate anche tentacoli e alette dei calamari e friggete tutto con un filo d'olio per 2-3 minuti girando continuamente. In un'altra padella scottate i pomodorini tagliati a metà in poco olio, metteteli da parte e scottate anche i calamari ripieni da entrambi i lati. Suddividete nei piatti la crema di patate bicolore, adagiatevi i calamari e guarnite con agretti, tentacoli, alette, pomodorini e olive.




salse PICCANTI

PROFUMATE E PUNGENTI, TRASFORMANO I PIATTI PIÙ SEMPLICI IN AUTENTICHE SQUISITEZZE

a cura di Cristiana Cassé, in cucina Livia Sala, foto di Maurizio Lodi, styling di Laura Cereda





Alla paprika

1 Versate in una ciotola 1 vasetto di yogurt bianco naturale e incorporate 125 ml di panna fresca, poca per volta.
2 Sbattete la salsa con la forchetta per montarla. Unite un pizzico di sale e 1 cucchiaino di paprika dolce continuando a sbattere con la forchetta.
3 Infine, aggiungete 1 cucchiaino di paprika piccante amalgamandola solo parzialmente. Servite con carni alla griglia, patate al cartoccio, pesci affumicati.

Alla Falstaff

1 Lavate 120 g di rafano, pelatelo con il pelapatate e spezzettatelo. Scottate in acqua bollente acidulata con poco aceto 200 g tra cipolline, cetrioli e cavolfiore. Scolateli e tagliateli a pezzetti.
2 Frullate rafano e ortaggi con 120 g di funghetti sott'olio, 1/2 dl di Brandy, un pizzico di peperoncino e mezzo cucchiaio di senape: unite olio a filo per ottenere una salsa densa.
3 Profumate con pepe pestato. Servite con bolliti e pesce crudo o usate per arricchire i sandwich.





Al peperoncino

1 Lavate 300 g di peperoncini, asciugateli e privateli dei semi. Allargateli su un telo, cospargeteli con 140 g di sale grosso, copriteli con un altro telo e lasciateli riposare 1-2 giorni.
2 Privateli del sale con un pennellino e frullateli con 1 spicchio di aglio spellato e 90 ml di olio versato a filo.
3 Decorate con ciuffi di maggiorana. Servite con carni fredde, uova sode, crostini.

Spiedini di pollo con salsa alla paprika

1 Mettete 700 g di petto di pollo in freezer per 4 ore circa, poi tagliatelo a fettine e marinatele con il succo e la scorza grattugiata di 1 limone non trattato, un filo d'olio, sale e pepe per almeno un'ora. Affettate a nastro 2 zucchine con la mandolina e marinatele con olio e sale per 30 minuti.
2 Create tanti rotolini con le zucchine e il pollo e alternateli sugli spiedi con fettine di limone e foglie di alloro. Rosolate gli spiedini a fuoco vivo con un filo d'olio per 8-10 minuti: se necessario bagnateli con la marinata al limone. Servite con la salsa alla paprika.


1


2


1


2

Uova in salsa alla Falstaff

1 Mettete 8 uova in una pentola, copritele con acqua fredda e cuocetele per 9 minuti dal momento del bollore. Raffreddatele sotto acqua corrente, sgusciatele e tagliatele a metà nel senso della lunghezza.
2 Scaldate la salsa Falstaff con una noce di burro e sistematevi le uova con la parte tagliata verso l'alto. Portate il tutto al limite del bollore irrorando le uova con qualche cucchiaio di salsa. Accompagnate con fette di polenta abbrustolita.

Linguine con salsa al peperoncino

1 Dissalate 4-5 filetti di acciuga. Grattugiate grossolanamente 100 g di pane raffermo e tostatelo in un padellino con 2 cucchiai di olio finché sarà dorato. Tuffate 320 g di linguine in acqua bollente salata.
2 Scaldate 4 cucchiai di olio in un'ampia padella e stemperatevi le acciughe schiacciandole con una forchetta. Quindi unite due spicchi d'aglio spellati, un po' di prezzemolo tritato, il pane tostato e qualche cucchiaio di salsa al peperoncino. Scolate le linguine al dente tenendo da parte un mestolino di acqua di cottura, saltatele nella padella con il condimento e aggiungete l'acqua, poca per volta, per legare il tutto.


1


2

LE DOSI SONO PER 4 PERSONE

i semi fanno la differenza

IN ITALIA IL PEPERONCINO È A BUON DIRITTO IL RE DELLE SALSE PICCANTI E PER QUESTO VALE LA PENA DI APPROFONDIRE L'ARGOMENTO. PERCHÉ IN TUTTE LE RICETTE SI DICE DI ELIMINARE I SEMI? PERCHÉ È LÌ CHE SI CONCENTRA MAGGIORMENTE LA CAPSAICINA, LA SOSTANZA CHE DONA PICCANTEZZA. SI TRATTA QUINDI DI UN CONSIGLIO PER NON INFIAMMARE LA RICETTA, MA SE AMATE IL GUSTO PUNGENTE POTETE AGGIUNGERNE UNA PARTE O ANCHE TUTTI (SI POSSONO FRULLARE, SE LA SALSA LO PREVEDE). OPPURE, PER NON SPRECARLI, UTILIZZATELI PER AROMATIZZARE L'OLIO O, ANCORA, TENETELI IN DISPENSA PRONTI ALL'USO DOPO AVERLI ESSICCATI: PRIVATELI BENE DEI FILAMENTI, DISPONETELI IN CARTA DA CUCINA RIPIEGATA E QUINDI IN UNA SCATOLETTA DI CARTONE.

Piatti Weissestal, pentole e frullatore Tescoma, coltelli Fiskars. Indirizzi a pagina 122



NEL PROSSIMO NUMERO: SALSE DI FRUTTA ESTIVA

di Livia Fagetti

100 video per voi

DUE NUOVE MINISERIE DI VIDEORICETTE ON LINE SU SALEPEPE.IT

Come si cuoce un pesce al sale. Come si prepara un perfetto crème caramel. Come si fa la meringa francese. Quali regole seguire per un fragrante pane fatto in casa. Quali per un fritto di pesce, la peperonata, la cotoletta, la pasta matta o la vera torta Margherita. Queste le domande che ci fate più spesso. Le risposte sono sul nostro salepepe.it: negli articoli e nei video che abbiamo realizzato negli anni, nelle nostre cucine e in quelle degli esperti che abbiamo incontrato. Oggi diamo il via a due nuove miniserie di 50 videoricette l'una. La prima, più tecnica, è dedicata alla preparazione dei piatti che amate di più (focaccia con i pomodorini, pollo al curry, pasta con il tonno fresco, cookies al cioccolato..), l'altra è stata affidata alle mani dello chef Stefano Grandi, che, mentre preparava una tartare ai tre pomodori, una pasta fredda alla Norma o una mousse di cioccolato bianco con cuore di lampone, ci ha svelato tanti dei suoi trucchi. Vi aspettiamo su salepepe.it e sui nostri profili social (instagram @salepepe_it e facebook @saleepepemagazine).



ALTA CUCINA

Alla portata di tutti



Executive chef e proprietario de *Il Santa bistrò moderno* (@ilsantabistromoderno) nel Palazzo Lombardia a Milano, Stefano Grandi (@stefanograndi_chef) interpreta la cultura gastronomica italiana con perizia, creatività e sorridente entusiasmo.

CLASSICI QUOTIDIANI

A regola d'arte



Ogni ricetta, se ben spiegata, è accessibile a chiunque: da questa convinzione prendono spunto i nuovi video che abbiamo realizzato con il supporto dello studio Ubik (@ubik_foodphotography), con cui Sale&Pepe ha una storica collaborazione.

SFOGLIA **fotografa** condividi

QUANDO CUCINATE O TROVATE INGREDIENTI E DETTAGLI IN STILE SALE&PEPE, POSTATE LE VOSTRE FOTO SU INSTAGRAM CON #FOODSTYLELOVERS E @SALEPEPE_IT

Burger

all'italiana

UN GRANDE CLASSICO DA FAST FOOD IN VESTE GOURMAND: MORBIDI PANINI FARCITI A STRATI CON CARNE, FORMAGGI, VERDURE E SALSE GOLOSE. IN UN TRIPUDIO DI SAPORI, GIÀ AL PRIMO MORSO

a cura di Silvia Tatozzi, ricette di Livia Sala, foto di Stefania Giorgi, styling di Sara Farina, scelta dei vini Sandro Sangiorgi



DI CARNE MISTA, CON PANCETTA E GORGONZOLA

pag.42

ALLA MEDITERRANEA, CON POMODORI E MOZZARELLA

pag.42



Burger buns ai semi di sesamo

Stemperate 1 bustina di lievito di birra disidratato in poco latte tiepido con un pizzico di zucchero e lasciate riposare per 15 minuti. Riunite 300 g di farina tipo 1 e 150 g di farina Manitoba in una ciotola e miscelatele con 50 g di zucchero; unite il lievito, 1 uovo sbattuto con 170 ml di latte tiepido e impastate; unite 40 g di burro morbido e 1 cucchiaino di sale e lavorate ancora fino a ottenere una palla di pasta. Copritela con pellicola e lasciate lievitare finché avrà raddoppiato il suo volume (circa 3 ore). Riprendete l'impasto, dividetelo in 8 porzioni e da ciascuna ricavate una pallina liscia; sistemate le palline su un paio di placche, ben distanziate; schiacciatele un po', e fatele lievitare per 1 ora. Spennellate i panini con poco uovo sbattuto con un cucchiaio di acqua e un pizzico di sale; cospargeteli con 60 g di semi di sesamo, di zucca oppure cereali e infornate a 170° per circa 20-25 minuti.



Succulente bontà a strati

Come resistere a una deliziosa polpetta di carne abbracciata da due morbide fette di pane e formaggio fuso? Simbolo della cucina a stelle e strisce, il burger ha ormai varcato i confini del fast food per diventare un piatto da preparare a casa, in infinite combinazioni di ingredienti, ispirati anche alla tradizione made in Italy, come gorgonzola, pancetta, mozzarella, olive, erbe. Per prepararli a regola d'arte, la carne (macinata al momento dal macellaio) va tenuta a temperatura ambiente 10 minuti prima di lavorarla per ricavare i burger (con le mani o con l'aiuto di un coppapasta). Il tempo di cottura, sulla piastra ben calda, varia a seconda del tipo di carne: 2-3 minuti per lato se è di manzo (1 minuto in più se la desiderate ben cotta; 4-5 minuti se è mista); 5-6 minuti per il pollo. Per trattenere i succhi e mantenerli morbidi, meglio girare i burger sulla piastra con una paletta, evitando di forarli con la forchetta. Prima di farcirli, i panini vanno scaldati per 60 secondi sulla piastra, dal lato del taglio: così la mollica non assorbirà gli umori della farcitura, diventando troppo molle. *S. T.*

La bottiglia giusta

Se l'essere semplici e fast ha relegato per anni i burger al solo consumo con la birra e altre bevande gassate, da tempo ormai la varietà e il carattere degli ingredienti ne hanno decretato un vincente accostamento anche al vino. L'utilizzo dei buns, i tipici panini morbidi ricoperti da semi, tende a smorzarne il gusto pungente, invitando a un accostamento con nettari mai troppo corposi. La versione "doppia" con il camembert evoca l'opulenza raffinata del Merlot dei Colli Euganei, sensibile alla dolcezza delle cipolle. La Nosiola trentina incontra l'originale equilibrio del burger di pollo e mais, mentre l'aristocratica maturità del Valpolicella Superiore si sposa alla vibrante combinazione tra carne mista, pancetta e gorgonzola. Il Cerasuolo d'Abruzzo non aspettava altro che sfidare il burger "alla mediterranea", e l'energica Malvasia frizzante dei Colli di Parma ben si accosta alla versione con il pollo "marinato e fritto". *S. S.*

DI MANZO, CON CAMEMBERT E CIPOLLE CARAMELLATE

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 30 MINUTI
710 CAL/PORZIONE

4 buns ai cereali (ricetta a pagina 37) – 350 g di carne macinata di manzo – 100 g di speck a fettine – 2 grosse cipolle dorate – 2 cucchiai di aceto di vino – 1 cucchiaio di zucchero di canna – 1 foglia di alloro – 4 foglie di lattuga romana – 250 g di camembert – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Sbucciate le cipolle, affettatele e rosolatele con un filo di olio, pepe e l'alloro. Coprite e cuocete le cipolle per 20 minuti, aggiungendo eventualmente qualche cucchiaio di acqua, finché saranno tenere. Cospargete le cipolle con lo zucchero, alzate la fiamma e fatele caramellare per 2-3 minuti, poi sfumate con l'aceto e fatelo evaporare. Eliminate la foglia di alloro.
2 Tritate finemente le fettine di speck, amalgamatele alla carne macinata e insaporite, a piacere, con una macinata di pepe. Con le mani leggermente unte d'olio modellate 8 burger sottili, pressandoli bene (oppure compattate una porzione di carne in un coppapasta da 10 cm poi sfilate l'anello) e cuoceteli su una piastra ben calda 2-3 minuti per lato; salateli.
3 Tagliate a metà i panini e scaldateli sulla piastra dal lato tagliato: farcite ciascuno con 1/2 foglia di lattuga, due burger alternati a fettine di camembert e cipolle caramellate. Terminate con la lattuga rimasta e servite.



DI POLLO, CON FRITTELLE DI MAIS ALLA PAPRIKA E PESTO DI AVOCADO

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 15 MINUTI
840 CAL/PORZIONE

per il pesto 1 piccolo avocado – 1 piccola zucchina – 1/2 limone – qualche foglia di rucola – 2 steli di erba cipollina – olio extravergine d'oliva – sale – pepe
per le frittelle 120 g di farina – 1/2 cucchiaino di lievito per salati – 1 punta di paprika affumicata – 110 ml di latte – 150 g di mais in scatola (peso sgocciolato) – 20 g di grana padano Dop grattugiato – olio di semi di arachide – sale – pepe
per i burger 4 buns ai semi di sesamo (ricetta a pagina 37) – 600 g di carne macinata di pollo – 4 fette di cheddar – 60 g di foglie di rucola – 1 peperoncino fresco non troppo piccante – 1 mazzetto di erba cipollina – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Per il pesto, sbucciate l'avocado, tagliate la polpa a pezzetti e frullatela con la zucchina grattugiata con una grattugia e fori grossi, 3-4 gocce di succo del limone, la rucola, l'erba cipollina, un pizzico di sale, una macinata di pepe e un filo di olio.

2 Per le frittelle, amalgamate in una ciotola la farina con il lievito setacciato, la paprika, sale e pepe; unite il latte, un po' alla volta, e formate una pastella molto densa. Unite anche il grana grattugiato e il mais. Scaldate 3 dita d'olio di semi di arachide in un pentolino e friggetevi il composto: utilizzate due cucchiai e fate cadere nell'olio piccole porzioni (1/2 cucchiaio ciascuna); scolate le frittelle quando saranno ben dorate.
3 Con le mani appena unte d'olio modellate la carne di pollo per formare 4 burger. Spennellateli con poco olio e cuoceteli su una piastra calda 5-6 minuti per lato; salateli e trasferiteli su un piatto; sistemate su ciascun burger una fetta di cheddar.
4 Tagliate a metà i panini, scaldateli sulla piastra ben calda dalla parte del taglio e farcite ognuno con qualche foglia di rucola, il burger, un cucchiaio del pesto preparato e qualche frittella. Completate con peperoncino a rondelle ed erba cipollina tagliuzzata con le forbici e servite.





DI POLLO MARINATO
E FRITTO, CON CAVOLO
CAPPUCCIO E LIMONE

pag. 42







Pagina 34: porta bicchieri in ferro Mirtillo Rosso Antiques.
Pagina 35: coltello Mirtillo Rosso Antiques.
Pagina 36: teglie tonde vintage Mirtillo Rosso Antiques.
Pagina 37: vasetto in vetro vintage di Mirtillo Rosso Antiques, grembiule Sen Factory, tessuto tinto a mano Forme di Farina.
Pagina 39: tagliere Riccardo Monte, bottiglia in vetro e posate Mirtillo Rosso Antiques.
Pagina 40: piatto e vaso Francesca Reitano Ceramica, coltello Habitat Italia.
Pagina 41: tessuto tinto a mano Forme di Farina. Indirizzi a pagina 122

DI CARNE MISTA, CON PANCETTA E GORGONZOLA

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 8 MINUTI
930 CAL/PORZIONE

4 buns ai semi di zucca (ricetta a pagina 37) – 300 g di carne macinata mista di manzo e maiale – 300 g di salsiccia – 240 g di gorgonzola – 8 cetriolini sott'aceto – 8 fette di pancetta – 1 cucchiaio di senape – 2 rametti di timo – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Amalgamate in una ciotola la carne macinata e la salsiccia spellata e sbriciolata e le foglie di timo, quindi modellate il composto con le mani leggermente unte d'olio in modo da ottenere 4 burger, pressandoli bene per compattarli (oppure utilizzate un coppapasta da 10 cm di diametro). Cuocete i burger sulla piastra ben calda 5 minuti per lato. Salate e pepate.
2 Intanto fate rosolare le fette di pancetta in una padella antiaderente senza condimento, fino a quando risulteranno ben dorate e croccanti.
3 Tagliate i panini a metà e scaldateli sulla piastra ben calda dalla parte del taglio; poi spalmateli con un velo di senape e farciteli con i burger preparati, i cetriolini tagliati a fettine, in senso orizzontale, il gorgonzola a fette e la pancetta croccante ancora calda. Servite subito.

ALLA MEDITERRANEA, CON POMODORI E MOZZARELLA

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 6 MINUTI
750 CAL/PORZIONE

4 panini tipo "puccia" – 500 g di carne macinata di manzo – 2 pomodori "cuore di bue" – 2 mozzarelle fior di latte – 50 g di pomodori secchi – 50 g di olive taggiasche denocciolate – 1/2 cucchiaino di semi di finocchietto – origano secco – 1 ciuffo di basilico – 1/2 spicchio di aglio – 4 cucchiai di pesto ligure – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Tagliate le mozzarelle a fette e mettetele a sgocciolare in un colapasta. Amalgamate alla carne i pomodori secchi e le olive tritati non troppo finemente, l'aglio sbucciato e spremuto, i semi di finocchietto pestati, un pizzico di origano e qualche fogliolina di basilico tritata. Modellate il composto con le mani leggermente unte d'olio in modo da ottenere 4 burger, pressandoli bene.
2 Cuocete i burger su una piastra ben calda, quindi salateli e pepateli a piacere. Tagliate a metà i panini e scaldateli sulla piastra, dal lato tagliato.
3 Farcite i panini con un po' di pesto, i burger, 2-3 fette di mozzarella e 2-3 fette di pomodoro; salate e pepate e completate con qualche fogliolina di basilico e servite.

DI POLLO MARINATO E FRITTO, CON CAVOLO CAPPUCCIO E LIMONE

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI + RIPOSO
COTTURA 5 MINUTI
920 CAL/PORZIONE

4 panini a lievitazione naturale – 600 g di petto di pollo a fettine – 100 ml di salsa di soia – 50 ml di aceto di vino – 4 fettine di zenzero – 2 spicchi di aglio – 1 cucchiaino di curry in polvere – 1 cucchiaio di zucchero di canna – 200 g di kefir bianco naturale – 150 g di farina – 1 cucchiaino di lievito per torte salate – 160 g di cavolo cappuccio – 6 ravanelli – 1 limone snack non trattato – 100 g di maionese al wasabi – olio di semi di arachide – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Raccogliete in una ciotola la salsa di soia con l'aceto, lo zenzero, l'aglio sbucciato e tagliato a fettine, il curry e lo zucchero di canna: mescolate per amalgamare gli ingredienti in modo da sciogliere lo zucchero, poi immergete le fettine di pollo nel liquido e lasciatele marinare per un paio di ore.
2 Tagliate il cavolo cappuccio molto sottilmente con una mandolina e trasferitelo in una ciotola; conditelo con sale, pepe e un filo di olio. Affettate anche i ravanelli e tagliate il limone a fettine sottili.
3 Sgocciolate le fettine di pollo dalla marinata, quindi immergetele nel kefir, una alla volta, infine passatele nella farina miscelata con il lievito setacciato. Friggete il pollo in olio di semi di arachide ben caldo in modo che risulti ben dorato; asciugatelo su carta per fritti.
4 Tagliate a metà i buns e scaldateli su una piastra ben calda, dal lato tagliato; poi spalmateli con un velo di maionese al wasabi e farciteli a strati con il cavolo cappuccio, il pollo fritto preparato, ancora un po' di maionese, i ravanelli e un paio di fettine sottili di limone e servite.



reportage, guide e un noir

Luca Iaccarino, torinese, è giornalista e critico gastronomico. Racconta il cibo su D–la Repubblica *e il* Corriere della Sera *ed è il food editor di EDT-Lonely Planet. Con Stefano Cavallito e Alessandro Lamacchia dirige la collana di guide ai ristoranti* I Cento. *Tra i suoi libri* Dire Fare Mangiare *(add),* Cibo di strada *(Mondadori), il giallo gastronomico* Qualcuno sta uccidendo i più grandi cuochi di Torino *(EDT). Ha appena pubblicato* Appetiti–Storie di cibo e di passione*, e curato la guida* Dove mangiano (e bevono) i grandi cuochi d'Italia*, in uscita a giugno, entrambi editi da EDT.*

Il cuore in trattoria

AI RISTORANTI STELLATI IL GIORNALISTA E FOOD EDITOR LUCA IACCARINO PREFERISCE LA CUCINA AUTENTICA E ACCOGLIENTE DELLE OSTERIE. CHE RACCONTA CON ENTUSIASMO, COMPETENZA ED EMPATIA

di Marina Cella, foto di Michele Tabozzi



ACCIUGHE RIPIENE ALLA LIGURE (SECONDO ME)

pag. 46

LE ROLATINE DI MAMMA MICHELA

pag. 47



"Ho una passione smodata per le trattorie ruspanti, due figli molto voraci e una moglie molto paziente". Si presenta così Luca Iaccarino, con il tono ironico e diretto che caratterizza la sua scrittura. Pur apprezzando la creatività e l'innovazione dei grandi chef (dal Noma di Copenhagen all'Osteria Francescana di Massimo Bottura ha frequentato tutti i ristoranti blasonati), la sua cucina del cuore è quella di tradizione: ricca di storia, autentica e senza fronzoli ma curata e attenta al prodotto e alla stagioni. Una passione che nasce fin da ragazzo quando, trasferitosi a Torino dalla Liguria, è cresciuto a giornalismo (già alle medie curava un giornaletto con i compagni) e comfort food da osteria. "Ho passato gli anni della mia formazione frequentando quotidianamente vecchie trattorie torinesi: con la loro cucina di casa mi sono costruito una memoria gastronomica. Nella mia famiglia questa dimensione mancava, ecco perché sono stato conquistato dai sapori ma anche dalla storia e dal calore di quei piatti", racconta. L'accoglienza familiare, la convivialità sono il valore aggiunto dei ristoranti amati da Iaccarino. "Il fattore umano e l'ospitalità per me sono importanti come la cucina. Nella prefazione al mio ultimo libro, *Appetiti. Storie di cibo e di passione* (EDT), Mario Calabresi tocca il tema della perdita del gusto dovuta al Covid: ecco, in senso lato, questa incapacità di cogliere i sapori è legata proprio all'assenza di convivialità che abbiamo vissuto". Iaccarino ha un sesto senso per scovare trattorie e locali ruspanti in giro per l'Italia, che recensisce nei suoi articoli, libri e guide. *Appetiti*, appena dato alle stampe, raccoglie 26 reportage gastronomici, in parte già pubblicati (uno, dedicato alle trattorie, proprio su *Sale&Pepe*). Più alcuni inediti, come il racconto dell'uccisione, sui colli piacentini, di un maiale da cui nasce il pregiato culatello.





Olio di oliva

Unico ed inimitabile con 100% grano italiano e olio extravergine di oliva

Rustico





RUSTICO
RICCHI DI FIBRE
IL GRISSINO
biscopan®
CON SEMI DI GIRASOLE, LINO E SESAMO
CONFEZIONE RICICLABILE
Prodotto in Italia

OLIO di OLIVA
IL GRISSINO

Semplicemente irresistibile con semi di girasole, lino e sesamo



1

Iaccarino ama molto questo piatto, uno dei suoi preferiti. "In Liguria a casa nostra le acciughe si fanno semplicemente infarinate, senza uovo", spiega, "ma a me piace il croccante della panatura".



6



2



5



7



3



4



8



ACCIUGHE RIPIENE ALLA LIGURE (SECONDO ME)

PER 4 PERSONE (20 ACCIUGHE RIPIENE)
FACILE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA 10 MINUTI

40 acciughe pulite (circa 600 g) – **60 g di mollica** – **2,5 dl di latte** – **40 g di parmigiano reggiano Dop** – **10 capperi sotto sale** – **10 olive taggiasche (con o senza nocciolo)** – **un mazzetto di prezzemolo** – **2 uova** – **100 g di pangrattato** – **1 l di olio per friggere** – **1 spicchio d'aglio (facoltativo)** – **un pizzico di sale (meglio se fleur de sel)**

1 Spezzettate la mollica e mettetela a bagno nel latte in una ciotola. Nel frattempo grattugiate il formaggio. Lavate i capperi e asciugateli; denocciolate le olive (se necessario); lavate e asciugate il prezzemolo.
2 Tritate a coltello capperi, olive, prezzemolo e, se vi piace, l'aglio, sbucciato. Aggiungete il parmigiano grattugiato e la mollica strizzata dal latte e mescolate.
3 "Allinguate" le acciughe, cioè squadernatele. Con un cucchiaio prelevate un po' di ripieno, coprite un'acciuga dal lato della carne in modo omogeneo e richiudete con una seconda acciuga.
4 Ripetete l'operazione fino a esaurire le acciughe.
5 Sbattete le uova in un piatto e passatevi le acciughe, scolando l'eccesso.
6 Disponete il pangrattato in un piatto e passatevi le acciughe bagnate nelle uova, facendolo aderire bene.
7 Scaldate abbondante olio in una pentola capiente e quando è ben caldo friggete le acciughe poche alla volta, fino a che non saranno dorate (il tempo di cottura dipende dalla dimensione dell'acciuga).
8 Scolate le acciughe con un mestolo forato e fatele asciugare su carta paglia. Servitele con una spolverizzata di sale (meglio se fleur de sel).



"Le rolatine sono una tradizione di famiglia, ma è mia madre Michela che le ha rese straordinarie con una piccola ma decisiva accortezza: usare la carne dell'Albese, sottilissima, in modo che le palline si sigillino da sole senza bisogno di stuzzicadenti e che letteralmente esplodano in bocca".









LE ROLATINE DI MAMMA MICHELA

PER 4 PERSONE (24 ROLATINE)
FACILE
PREPARAZIONE 20 MINUTI + RIPOSO
COTTURA 10 MINUTI

24 fettine di girello di manzo tagliato a carpaccio (circa 500 g), sottilissime ma senza lacerazioni – 40 g di parmigiano reggiano Dop – 350 g di formaggio a latte misto a pasta semidura, come il Bra tenero (va bene qualsiasi toma delicata) – 1 mazzetto di prezzemolo – 20 g di funghi porcini secchi – 2 spicchi d'aglio – 1/2 bicchiere di vino bianco – 3 cucchiai di olio extravergine d'oliva – sale

1 Mettete i funghi secchi a bagno in una ciotola con acqua calda per almeno mezz'ora.
2 Affettate il formaggio e tagliatelo a cubetti piccoli.
3 Grattugiate il parmigiano; lavate e tritate il prezzemolo e mescolateli.
4 Stendete le fettine di carne sul piano di lavoro e disponete su ognuna un po' di composto al prezzemolo e qualche cubetto di formaggio, in quantità da poter essere contenuti nel fagotto.
5 Chiudete a sacchetto una fettina, senza lasciare buchi e premendo leggermente per sigillare: la vischiosità della carne sottilissima sarà sufficiente a incollarla. Formate la rolatina stringendola delicatamente tra i palmi delle mani. Ripetete l'operazione fino a esaurire le fettine.
6 Sbucciate e schiacciate gli spicchi d'aglio l'aglio, fateli dorare con l'olio in una padella antiaderente e aggiungete subito dopo i funghi ben strizzati. Sfumate con il vino finché i funghi non rilasciano i propri succhi.
7 Adagiate nella padella le rolatine dalla parte della chiusura, in modo che il calore le sigilli. Giratele un paio di volte per cuocerle uniformemente, per 4-5 minuti: devono solo scottarsi mentre il formaggio fonde. Aggiungete un pizzico di sale e servite.

Bilbao

DESIGN E BACALAO

LA CITTÀ BASCA È UNA CAPITALE DELLA CUCINA SAPORITA, SPECIE DI MARE E IN BOCCONI MINIATURA, BELLI COME LE SUE ARCHITETTURE

a cura di Daniela Falsitta, testi di Enrico Saravalle, foto di Francesca Moscheni.
Si ringraziano i ristoranti Los Fueros e El Arandia de Julen per le ricette e la realizzazione dei piatti

Guggenheim e merluzzo ("bacalao"). Calatrava e turrones. Philippe Starck e pintxos (elaborati stuzzichini locali): se c'è una città dei Paesi Baschi che si pone come punto di riferimento per viaggiatori curiosi e buongustai questa è Bilbao. La sua riconversione da città industriale a museo a cielo aperto è stata incredibilmente veloce e tale da produrre una combinazione di gotico e barocco, decò, modernismo e architetture dirompenti che si staglia su uno skyline affollato e sempre in via di rinnovamento. Tutto è cominciato lungo la ria (l'estuario del fiume Nervión), col Museo Guggenheim, impressionante e futuristica architettura di Frank O. Gehry inaugurata nel 1997. Nato per essere un contenitore di arte contemporanea europea e americana, è diventato, fin da subito, un'opera d'arte esso stesso. Ma i bilbainos non si sono fermati qui: hanno dato l'incarico a Norman Foster di progettare una metropolitana dove ingegneria e architettura dialogassero tra loro tanto che oggi i "fosteritos", cioè le bellissime stazioni in vetro e acciaio della metro di Foster, sono considerati una delle icone della città. *segue >*



TXIPIRÓN ENCEBOLLADO
(CALAMARI CON CIPOLLE)

pag.54



Il bancone e i pintxos del Café Iruña. In basso: un fosterito (stazione metro di Norman Foster) in Plaza Moyúa, il Teatro Arriaga, pintxos con tre formaggi e salsa di mango del Lurrina. Nella pagina accanto, il Guggenheim.















La vetrina della pasticceria Maikala. In alto, da sinistra: pintxos con composta di cipolle al Mercado de la Ribera, un'installazione permanente di Richard Serra al Guggenheim Museum e la splendida facciata Art Nouveau della stazione Santander, inaugurata nel 1902 quasi sulle rive del fiume Nervión.



KOKOTXAS DE MERLUZA DEL CANTÁBRICO AL PIL PIL

pag.54

Anche Starck ci ha messo del suo, reinventando con matita geniale l'Alhondiga, vecchio magazzino di vino e olio, e facendolo diventare un centro di svago. Calatrava e Isozaki, Soriano e Daniel Buren non sono stati a guardare e si sono messi all'opera per lasciare il loro segno con ponti, aeroporto, torri e grattacieli. Ma non è tutto ovviamente: Bilbao offre molto altro a chi si aggira per le calles del centro storico o tra i viali e i giardini dell'Ensanche, il quartiere ottocentesco sulla riva sinistra del fiume.

La città si può scoprire durante il txikiteo, cioè il vagabondare da un locale all'altro assaggiando pintxos. Versione basca delle tapas, dirà qualcuno. Ma qui non ci stanno: se la tapa è solo la mini porzione di un piatto normale, il pinxto è nato per essere piccolo, costruito con precisione architettonica e ricetta piuttosto complessa. Queste miniature si sviluppano in verticale su una fetta di pane, tenuti insieme da uno stecchino (pintxo) e si scelgono tra le decine di vassoi esibiti sui banconi. Gli ingredienti sono i più vari ma c'è un pintxo classico disponibile sempre, il Gilda, un omaggio al sex appeal di Rita Hayworth, a base di peperoncino verde, oliva e acciuga. Altri imperdibili sono il grillo (patate, lattuga, cipolla) e il bilbainito (uovo sodo, maionese e gambero). Tra le Siete Calles, il nucleo più antico di Bilbao, e l'Ensanche (l'ampliamento ottocentesco) ci si imbatte in decine di locali specializzati in pintxos: l'ultracentenario Café Iruña, luccicante di maioliche in stile moresco, El Globo, più moderno e hi tech, il tradizionalissimo Café Bilbao e il Gure Toki, specializzato in pintxos caldi, per finire alla Gastro Plaza del Mercado de la Ribera, un gioiellino liberty affacciato sul fiume dove accanto ai banchi di pesce, verdura e frutta, formaggi e carni si trovano bar e caffè. L'abbinamento ideale è con il Txacolì, il vino delle vigne basche, bianco fruttato e con un tocco acido che si sposa bene anche con un altro prodotto legato alla tradizione della zona, il formaggio Idiazabal, leggermente piccante, che si è meritato il bollino di Patrimonio Culinario Europeo.

Finito l'aperitivo, a pranzo o a cena, la cucina basca continua stupire. Bacalao (merluzzo) e merluza (nasello), sardine e acciughe, cotti alla brace o serviti con salse, fanno la parte del leone, ma non mancano ingredienti di terra: il bacalao a la vizcaìna con peperoni, cipolle e pomodori, lo stinco di maialino da latte, la zuppa di porri. In pasticceria la scelta è tra torroni morbidi, polvorones (biscotti di pasta di mandorle e cannella) e Carolina, una meringa coperta da una colata di cioccolato, oppure tra il Pastel Basco (pasticcera e mandorle) e i tartufi di cioccolato. Infine per trovare ottime enoteche si va a Bilbi, quartiere trendy dove ex edifici industriali sono stati ristrutturati. Anche questa è Bilbao!

L'Azkuna Zentroa è un centro polifunzionale che accoglie cinema, biblioteca, palestra e molto altro. È stato progettato da Philippe Starck recuperando l'alhóndiga, un maestoso edificio di inizio Novecento che già da quarant'anni aveva perso la sua funzione di magazzino del vino e non veniva più utilizzato.







TXIPIRÓN ENCEBOLLADO (CALAMARI CON CIPOLLE)

Ristorante Los Fueros

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 15 MINUTI
COTTURA 1 ORA
310 CAL/PORZIONE

24 calamari piccoli di circa 8-10 cm già puliti – 4 cipolla rosse – olio extravergine d'oliva – 1 bicchiere di vino rosso Rioja – zucchero - sale

1 Sbucciate e tagliate le cipolle rosse a fette sottilissime, muovetele bene con le mani per dividerle ulteriormente a striscioline e mettetele a cuocere in un dito d'olio a fuoco molto dolce e con il tegame coperto finché non si saranno completamente disfatte, mescolando di tanto in tanto.
2 Verso la fine versate il vino, regolate di sale, aggiungete un cucchiaino di zucchero e continuate a cuocere le cipolle per gli ultimi 10 minuti. Spegnete e mettetele da parte.
3 Tagliate i calamari in 3 o 4 pezzi e rosolateli in una padella con qualche cucchiaio d'olio, a fuoco vivo e per pochi minuti finché saranno ben coloriti, salate e spegnete. Distribuite i calamari nei piatti e unite le cipolle preparate; lo chef guarnisce il piatto con una riduzione di aceto balsamico.

KOKOTXAS DE MERLUZA DEL CANTÁBRICO AL PIL PIL

Ristorante Los Fueros

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 15 MINUTI
COTTURA 5 MINUTI
600 CAL/PORZIONE

1 kg di kokotxas, ovvero gole di merluzzo o di nasello cantabrico (in alternativa usate piccoli tranci di questi pesci senza togliere la pelle) – 1/2 peperoncino fresco – 300 ml di olio extravergine d'oliva delicato – 2 spicchi d'aglio – prezzemolo – sale

1 Sbucciate gli spicchi d'aglio e fateli rosolare in una casseruola con tutto l'olio. Quando saranno ben dorati unite il peperoncino a pezzetti e le kokotxas o i tranci di pesce, abbassate la fiamma, salate e fate cuocere un minuto per lato (5 o 10 minuti se usate i tranci, a seconda della dimensione).
2 Spegnete e trasferite l'olio in un altro contenitore in modo da abbassarne la temperatura. Una volta intiepidito, versatelo nuovamente nella casseruola a filo, mescolando continuamente per montare una salsa formata dall'olio e dalla gelatina rilasciata naturalmente dal pesce. Appena il fondo risulterà addensato, eliminate l'aglio, spolverizzate con il prezzemolo, fate scaldare il tutto sul fuoco e servite.

CREMA ERDI-GATZATUA (SEMI MORBIDA)

Ristorante El Arandia de Julen

FACILE
PER 8 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA 75 MINUTI
560 CAL/PORZIONE

500 ml di latte – 1 litro di panna fresca – 4 tuorli d'uovo – 125 g di zucchero + quello per guarnire

1 Versate in un tegame la panna e il latte; portateli fino a bollore e spegnete.
2 In una ciotola, con l'aiuto di una frusta, sbattete i tuorli con lo zucchero finché saranno chiari e spumosi. Unite quindi il mix di panna e latte versandolo a filo e continuando a mescolare. Filtrate tutto in un colino per eliminare completamente eventuali grumi.
3 Suddividete la crema in 8 cocotte monoporzione e sistematele in una teglia a bordi alti, quindi versate acqua calda sufficiente a coprire le cocotte fino a un terzo della loro altezza per cuocere la crema a bagno maria. Infornate 60-70 minuti a 100°. Sfornate, lasciate raffreddare del tutto, cospargete di zucchero la superficie della crema e fate caramellare utilizzando il cannello. In alternativa, mettete le creme già fredde sotto il grill del forno per qualche minuto.

TACCUINO DI VIAGGIO

HOTEL TAYKO
CALLE RIBERA 13, TAYKOHOTELS.COM
ULTRA DI DESIGN RICAVATO IN UN MAGAZZINO CENTENARIO.

LOS FUEROS
CALLE LOS FUEROS 6, TEL. 944 304715
CUCINA "A VISTA" SU UNA SALA DAI MOSAICI LIBERTY. PER NOI HANNO PREPARATO TXIPIRÓN E KOKOTXAS.

EL ARANDIA DE JULEN
P. ENCARNACION 10, TEL. 944 331 086
AMATO DAI BILBAINOS, PROPONE UNA VERACE CUCINA BASCA. PER NOI HA CUCINATO IL DOLCE DELLA CASA.

LURRINA
B. BARRENA 16, TEL. 944 163 277
PINTXOS RAFFINATI E CUCINA CREATIVA: DAL BACALAO ALLA BIZCAINA ALLE UOVA A BASSA TEMPERATURA CON FUNGHI CONFIT.

IR DE PINTXOS: TOUR DEI CAFFÈ SPECIALIZZATI IN PINTXOS. **CAFÉ IRUÑA** (C. BERASTEGUI 4/JARDINES DE ALBIA), **EL GLOBO** (C. DIPUTACION 8), **CAFÈ BILBAO** (PLAZA NUEVA 6), **GURE TOKI** (PLAZA NUEVA 12), **MERCADO DE LA RIBERA** (C. RIBERA, S/N)

LA QUESERIA.
C. JARDINES 10
FORMAGGI E PROSCIUTTO IBERICO.

GREGORIO MARTIN
C. ARTECALLE 22
BACCALÀ, INTERO O A PEZZI.

LA BENDITA
C. BIDERBARRIETA 16
SOTTOLI, CONSERVE, PATÉ E VINI.

IVAÑEZ
C. CORREO 23
TURRONERIA STORICA DAL 1855.

MAIKALA
PLAZA NUEVA 11
PASTICCERIA CON DOLCI TIPICI.

LAUTXO
CALLE FUEROS 2
CROQUETAS CASERAS: POLPETTINE DI BACALAO, CALAMARI, IDIAZABAL.

ARRESE
GRAN VIA 24
TARTUFI AL CIOCCOLATO DAL 1852.

RINCON DEL VINO
C. EUSKALDUNA 5
ENOTECA CON DEGUSTAZIONI.





CREMA ERDI-GATZATUA (SEMI-MORBIDA)

A sinistra, il Zubizuri (ponte bianco in basco), progettato da Santiago Calatrava in acciaio e vetro. In basso, da sinistra: il negozio di formaggi La Queseria, uno scorcio del centro storico tra il Mercado de la Riberia e il ponte omonimo, e la vendita del baccalà da Gregorio Martín.









La fuoriserie delle centrifughe per insalata ha ciotola in acciaio inox, perfetta anche da portare in tavola. Azionando il cavo di trazione inizia la centrifuga che in pochissimo tempo restituisce foglie di insalata croccanti e ben asciutte; va in lavastoviglie (5 l, € 89,90 **Gefu**). Posate in legno **Asa Selection**, ciotolina **Broste Copenhagen**. Indirizzi a pagina 122

Centrifuga

È FACILE DA USARE, FA RISPARMIARE TEMPO E AIUTA A MANTENERE UNA DIETA SANA. COSA VOLERE DI PIÙ?

a cura di Monica Pilotto, testo di Martina Liverani, ricetta di Claudia Compagni, foto di Felice Scoccimarro, styling di Alkèmia

Nell'anno di Dante è curioso sapere che il nome "insalata" ce lo abbia ispirato proprio il sommo poeta, che a proposito della foce del Tevere scrisse nella Divina Commedia: "Dove l'acqua del Tevero s'insala". Nasce così il verbo "insalare", ossia aggiungere il sale. E infatti l'insalata altro non è che verdura cruda condita.

Condire le verdure è abitudine antica, lavarle, pulirle e asciugarle è una faccenda che ha intrattenuto i cuochi di tutto il mondo in incalcolabili tempi di lavoro. Le tuffavano in acqua e poi le asciugavano con stracci, tamponi o retini. "Per secoli i cuochi europei hanno guardato alle insalate con giustificabile diffidenza. Gli ortaggi cresciuti a terra, in particolare quelli coltivati in orti vicini alle città, venivano concimati con generose applicazioni dei prodotti di scarto della città stessa", scrive Tim Hayward nel suo libro *Gli strumenti della cucina moderna*, suggerendo come la pulizia accurata delle verdure da mangiarsi crude procurasse non poche preoccupazioni. Ma il problema non era tanto lavare l'insalata, quanto asciugarla accuratamente, per non ottenere foglie annacquate che mal si conservavano e gustavano (l'acqua in eccesso inibisce il sapore del condimento). Bisognerà attendere il 1971 perché Moulinex trovi il modo di sfruttare la forza centrifuga applicata a un piccolo contenitore domestico capace di risolvere un grande inconve-

niente. Nasce così la centrifuga per l'insalata che conosciamo oggi, composta di contenitore, cestello e coperchio che incorpora il meccanismo per far ruotare velocemente il cestello. E forse non è un caso se, appena dieci anni più tardi, in *Bandiera Bianca* Franco Battiato sostiene che: "A Beethoven e Sinatra, preferisco l'insalata". I vantaggi sono eclatanti: la centrifuga asciuga velocissimamente e lo fa meglio di quanto potremmo impegnarci noi, asciugando a mano foglia per foglia. Questa invenzione ha portato grandi cambiamenti anche alla nostra dieta: la facilità con cui si riescono a lavare le verdure a foglia le ha fatte entrare in maniera più intensa nelle nostre abitudini quotidiane. E ha permesso di evitare l'acquisto delle insalate pretagliate e prelavate in busta.

Ormai la centrifuga fa parte del corredo di ogni cucina, in vari colori e materiali, con ciotola trasparente o opaca, in metallo o plastica. Solitamente si lava in lavastoviglie, si adatta al frigorifero per dimensioni e in alcuni modelli il contenitore può essere utilizzato anche come ciotola per servire in tavola l'insalata, mentre il cestello può sostituire uno scolapasta. Il movimento centrifugo si esegue manualmente e in certi casi – per le centrifughe di grandi dimensioni, adatte alla ristorazione – anche attivando un pulsante. "Solo le donne sanno pulire e preparare l'insalata, ci vogliono mani femminili", sostiene lo chef Davide (Luca Zingaretti) nel film *Tutte le donne della mia vita* di Simona Izzo. In realtà, con una buona centrifuga l'insalata ha smesso di essere una questione di genere, se mai lo sia stata.

rivoluzione in cucina

C'è stato un tempo in cui si asciugava l'insalata racchiusa in un canovaccio. Ora ci pensa la centrifuga e, in pochi secondi, abbiamo foglie ben lavate, croccanti e completamente asciutte. Pronte per essere condite!

INSALATA AROMATICA CON POLLO, AVOCADO E PRUGNE

FACILISSIMA
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA 15 MINUTI
330 CAL/PORZIONE

600 g di petto di pollo – 300 g di insalate miste – 10 g di finocchietto selvatico – 6 foglie di menta – 2 cipollotti rossi – 1 avocado – 1 limone – 3 prugne rosse – olio extravergine d'oliva – sale – pepe nero

1 Dividete il petto di pollo nei due filetti, eliminando la forcella e la parte cartilaginea, poi fateli marinare per 10 minuti con il succo di mezzo limone, una presa di sale e 2 cucchiai di olio.
2 Scaldate una piastra sul fuoco, disponete i filetti di pollo e fateli cuocere 5-6 minuti per lato; lasciateli raffreddare e tagliateli a fettine in sbieco. Mondate le insalate, lavatele e spezzettatele con le mani; asciugatele con la centrifuga.
3 Disponete le insalate in una ciotola capiente. Tagliate l'avocado a metà, eliminate il nocciolo, pelatelo e tagliatelo a tocchetti; spezzettate le foglie di menta e il finocchietto, private i cipollotti di guaine esterne, radichette e parti verdi e tagliateli a fettine; lavate le prugne, snocciolatele e tagliatele a spicchi. Unite all'insalata tutti gli ingredienti e condite con il succo del limone rimasto emulsionato con una presa di sale, 4 cucchiai d'olio e una macinata di pepe.



Bricchetto per condimento Asa Selection, runner Stamperia Bertozzi. Indirizzi a pagina 122

utile e dilettevole

STORIE DI OGGETTI IN CUCINA



Avete in programma un picnic? Dotatevi della centrifuga Praktika, completa di contenitore per condimenti, quattro chiusure a scatto e maniglie integrate; l'insalata sarà sempre fresca e croccante (6,5 l, € 21,80). **Westmark**

Tirando la maniglia integrata nel coperchio si attiva un cavo che fa ruotare velocemente il cestello all'interno della ciotola in acciaio inox con base antiscivolo e coperchio salvafreschezza, (5 l, € 64,50). **Kuechenprofi**



La centrifuga Bip Bip si compone di ciotola con piedini antiscivolo, cestello con fori che non rovinano l'insalata, pomello ergonomico, coperchio per sigillare ermeticamente il contenitore (3,9 l, € 45). **Tupperware**



Sta anche in un cassetto la centrifuga pieghevole in plastica con anello centrale in silicone che consente la riduzione del 50% dell'altezza; il meccanismo manuale è a nastro; si lava in lavastoviglie (4 l, € 30,60). **Emsa**



Lo spazio in cucina non è mai abbastanza! Per questo è utile la centrifuga pieghevole con base gommata antiscivolo e comoda ciotola completa di maniglie (5 l, € 28,90 circa). **Rosenstein & Söhne su Amazon**



Gourmet, centrifuga con grande ciotola in acciaio inox, ha il cestello in plastica e un coperchio salvafreschezza che ne riduce l'ingombro quando si ripone l'insalata in frigo (4 l, € 80). **WMF**



La trasparenza dei materiali conferisce leggerezza e valorizza le linee morbide di Perfect Dry; spicca il coperchio proposto in quattro colori (due misure diam. cm 22 e cm 28, a partire da € 32). **Fratelli Guzzini**

INTERVISTA



Dalla terra al piatto

È IL MOTTO DI CLAUS THOTTRUP, PATRON DI BORGO SANTO PIETRO, RESORT NEL CUORE DELLA TOSCANA CON RISTORANTE STELLATO E ORTO BIOLOGICO A CHILOMETRO ZERO.

SUGGERIMENTI PER LA GIUSTA CONSERVAZIONE DI VERDURE A FOGLIA?
DOPO LA RACCOLTA, CHE AVVIENE NELLE ORE PIÙ FRESCHE DEL MATTINO, L'INSALATA VA SUBITO MONDATA, LAVATA SOTTO ACQUA FREDDA CORRENTE, ASCIUGATA E CONSERVATA IN UN CONTENITORE CHIUSO IN FRIGO. UTILIZZANDO QUESTA TECNICA SI PUÒ CONSERVARE 5-7 GIORNI.

COME RACCOGLIETE L'INSALATA?
VIENE RACCOLTA A TAGLIO O PRELEVANDO L'INTERA PIANTA. NEL PRIMO CASO SI COLGONO TUTTE LE FOGLIE, TAGLIANDOLE POCO SOPRA AL COLLETTO. PER LE INSALATE A CESPO TAGLIAMO TUTTA LA PIANTA CHE POI ANDRÀ SEMINATA DI NUOVO.

CONSIGLI PER L'ACQUISTO?
È SEMPRE IMPORTANTE VERIFICARE LA FRESCHEZZA DELL'ORTAGGIO: LE FOGLIE DEVONO RISULTARE CROCCANTI, NON APPASSITE, PRIVE DI MACCHIE, NON INGIALLITE E CON I MARGINI NETTI. LE INSALATE A CESPO DEVONO AVERE LA BASE BIANCA E NON INGIALLITA.

come appena colte



Il meccanismo brevettato a pompa fa ruotare il cestello, mentre per fermarlo c'è il pulsante freno. Questa centrifuga, dotata di base antiscivolo, è ideale anche per risciacqui delicati indicati per i frutti di bosco (cm 27,7x26,7x20,3, € 45,90). **Oxo**

dalla pianta dell'olivo...



IL LIQUORE CHE FECE GIRARE LA TESTA A DANTE

"...che pur con cibi di liquor d'ulivi lievemente passava caldi e geli, contento ne' pensier contemplativi."

Canto XXI Paradiso, Dante Alighieri

Prodotto sulla base di un'antica ricetta, il **"LIQUOR d'ULIVI"** è un liquore dalle virtù digestive, di colore ambrato, dal dolce sapore balsamico, con un leggero sottofondo amarognolo a una gradazione alcolica di 30 gradi.

Molto versatile, si può gustare al naturale, fresco o con ghiaccio d'estate oppure caldo in inverno, con una fettina di limone.

È utilizzato in cucina su carni bianche e per sfumare crostacei. Ottimo anche sul gelato, sulle crêpes e nella preparazione di cocktails.



www.liquordulivi.it
info@liquordulivi.it
t. 0721.891202

torte salate DALL'ORTO

UNA CARRELLATA DI PRELIBATEZZE CHE APRE AD ACCOSTAMENTI STUZZICANTI E INSOLITI. TENENDO SEMPRE IN PRIMO PIANO IL SAPORE DELLE VERDURE

a cura di Cristiana Cassé, ricette di Livia Sala, foto di Michele Tabozzi, styling di Marta Poli

QUICHE DI CILIEGINI
E POLPETTINE
DI ZUCCHINE ALLA RUCOLA

pag.68



Piano rosa dipinto a mano e tessuto con cucitura rosa Hue Table Stories, piatto L'Arte nel Pozzo, piattino Ferm Linving. Nella pagina accanto, piatto ovale Hk Living. Indirizzi a pagina 122

GALETTE DI CIPOLLE ROSSE CON PINOLI, OLIVE E GRUYÈRE

pag.64





CROSTATA DI PATATE, ZUCCHINE E SARDE CON FINOCCHIETTO, CAPPERI E LIMONE

pag.64





Nella pagina accanto, piatto Francesca Reitano Ceramica, tessuto bianco-verde Hue table stories, tessuto grigio C&C Milano. Indirizzi a pagina 122

GALETTE DI CIPOLLE ROSSE CON PINOLI, OLIVE E GRUYÈRE

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 35 MINUTI
+ RIPOSO
COTTURA 40 MINUTI
450 CAL/PORZIONE

per la base 200 g di farina 00 più quella per il piano di lavoro – 140 g di burro – 1/2 cucchiaio di zucchero – 1 cucchiaio di aceto bianco – sale – pepe
per il ripieno 3 grosse cipolle rosse – 100 g di Gruyère grattugiato – 80 g di pinoli – 80 g di olive taggiasche sott'olio – 1 mazzetto di timo – aceto bianco – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Preparate la base. Raccogliete la farina in una ciotola con lo zucchero, un pizzico di sale e uno di pepe, unite metà del burro molto freddo a cubetti e lavorate fino a formare delle briciole fini. Aggiungete il burro rimasto a pezzettini e impastate ancora per ottenere un impasto irregolare. Unite 4-5 cucchiai di acqua ghiacciata e l'aceto e lavorate finché l'impasto sarà omogeneo. Formate un panetto, avvolgetelo nella pellicola e mettetelo in frigo per 2 ore.
2 Intanto, sbucciate le cipolle, tagliatele a fette e sistematele su una placca foderata con carta da forno. Conditele con sale, pepe, olio e qualche goccia di aceto e cuocetele in forno caldo a 180° per 10-15 minuti.
3 Stendete la pasta con il matterello sul piano leggermente infarinato in un disco di 1/2 cm di spessore e trasferitelo su una placca foderata con carta da forno. Distribuitevi sopra 2 terzi del Gruyère lasciando libero il bordo, aggiungete le cipolle e completate con il formaggio rimasto, i pinoli, le olive e le foglioline del timo. Ripiegate il bordo di pasta sul ripieno e cuocete in forno caldo a 190° per 30 minuti coprendo le cipolle con un foglio di alluminio nei primi 20 minuti.

CROSTATA DI PATATE, ZUCCHINE E SARDE CON FINOCCHIETTO, CAPPERI E LIMONE

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 40 MINUTI
+ RIPOSO
COTTURA 35 MINUTI
330 CAL/PORZIONE

per la base 250 g di farina 00 più quella per il piano di lavoro – olio extravergine d'oliva – sale – pepe
per il ripieno 2 patate medie – 10 sarde – 40 g di pecorino grattugiato – 1 limone non trattato – 2 cucchiai di capperi sott'olio – 1 mazzetto di finocchietto – sale – peperoncino

1 Preparate la base. In una ciotola, miscelate la farina con un pizzico di sale e uno pepe, poi incorporate 100 ml di acqua fredda e 50 ml di olio: impastate fino a ottenere una pasta liscia. Avvolgetela nella pellicola e mettetela in frigo per almeno 1 ora.
2 Intanto, sbucciate le patate, lavatele tagliatele a fette molto sottili con una mandolina e scottatele per 1 minuto in acqua bollente salata; scolatele su un foglio di carta da forno. Pulite le sarde privandole di testa, interiora e lisca, sciacquatele e asciugatele con carta da cucina. Riduce il limone a fettine.
3 Stendete la pasta con il matterello sul piano leggermente infarinato a uno spessore di 1/2 cm e adagiatela in uno stampo rettangolare di 16x22 cm foderato con carta da forno. Bucherellate il fondo con una forchetta, cospargetelo con un po' di pecorino e quindi riempite con patate, sarde e limone in file regolari.
4 Cospargete con un po' di finocchietto, i capperi sgocciolati, il pecorino rimasto e poco peperoncino; cuocete la crostata nella parte bassa del forno caldo a 180° per 30 minuti circa. Decorate con finocchietto fresco e servite.

QUICHE DI FARRO E SARACENO CON PISELLI, FAVE, PANCETTA E MENTA

MEDIA
PER 8 PERSONE
PREPARAZIONE 35 MINUTI
+ RIPOSO
COTTURA 55 MINUTI
490 CAL/PORZIONE

per la base 225 g di farina di farro più quella per il piano di lavoro – 75 g di farina di grano saraceno – 125 g di burro – 1 uovo – sale
per il ripieno 180 g di piselli sgranati – 180 g di fave sgusciate e spellate – 200 g di robiola – 100 g di pancetta affumicata in una sola fetta – 2 uova – 50 g di mascarpone – 40 g di pecorino grattugiato – 1 mazzetto di menta – 1 spicchio d'aglio – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Preparate la base. Mescolate i due tipi di farina e impastateli con il burro freddo a pezzettini fino a ottenere un composto a briciole. Unite l'uovo leggermente sbattuto con 2 cucchiai di acqua fredda e un pizzico di sale e lavorate brevemente finché la pasta sarà liscia. Avvolgetela nella pellicola e mettetela in frigo per 2 ore.
2 Stendetela con il matterello sul piano infarinato a uno spessore di 1/2 cm, poi adagiatela in uno stampo a cerniera di 24 cm con il fondo foderato con carta da forno: fatela aderire bene e rifilate il bordo con una rotella. Bucherellate il fondo con una forchetta, coprite con carta forno, riempite con biglie di porcellana (o legumi secchi) e infornate a 180° per 20 minuti.
3 Intanto, preparate il ripieno. Tagliate la pancetta a bastoncini. Scottate i piselli in acqua bollente salata per 2 minuti, sgocciolateli e rosolateli in olio e aglio insieme alle fave e alla pancetta per qualche minuto. Salate, pepate e profumate con qualche foglia di menta spezzettata. Mescolate le uova con la robiola, il mascarpone e il pecorino; regolate di sale.
4 Versate la crema nella base di pasta privata di carta e biglie, aggiungete gli ortaggi rosolati con la pancetta e cuocete in forno caldo a 180° per 30 minuti.



QUICHE DI FARRO
E SARACENO CON PISELLI,
FAVE, PANCETTA E MENTA

Assi bianche e rosa dipinte e mano e tessuti Hue table stories, piattino Geografica Ceramica. Nella pagina accanto, tessuto rosa Hue table stories, tessuto verde C&C Milano. Indirizzi a pagina 122

TORTINE DI FAGIOLINI E PRIMOSALE CON BATTUTO DI ACCIUGHE

pag.68





SFOGLIATA DI PEPERONI
E CHÈVRE AL ROSMARINO

pag 68







Foto a pagina 61, piano rosa e tessuto Hue table stories. Foto a pagina 66-67, vassoio in ceramica Hk Living, tessuto e tovagliolo Hue table stories. Indirizzi a pagina 122

QUICHE DI CILIEGINI E POLPETTINE DI ZUCCHINE ALLA RUCOLA

MEDIA
PER 8 PERSONE
PREPARAZIONE 40 MINUTI + RIPOSO
COTTURA 50 MINUTI
460 CAL/PORZIONE

per la base 240 g di farina tipo 1 più quella per il piano di lavoro – 50 g di farina di mandorle – 120 g di burro – 1 uovo e 2 tuorli – 60 g di mascarpone – sale – pepe
per il ripieno 250 g di pomodori ciliegini – 2 zucchine – 30 g di rucola – 3 fette di pancarré – 3 uova – 200 g di panna acida – 80 g di parmigiano reggiano Dop grattugiato – sale – pepe

1 Preparate la base. Mescolate le due farine, unite un pizzico di sale e uno di pepe, il burro freddo a pezzettini e il mascarpone. Impastate fino a ottenere un composto a briciole, quindi unite l'uovo sbattuto con i tuorli e lavorate ancora finché la pasta sarà liscia. Avvolgetela con la pellicola e mettetela in frigo per 1 almeno ora almeno.
2 Intanto, sciacquate le zucchine, spuntatele e grattugiatele con la grattugia a fori grossi. Salatele e lasciatele sgocciolare per un po' in un colino. Strizzatele e mescolatele con il pancarré sbriciolato, 1 uovo, metà del parmigiano, sale e pepe. Poi unite la rucola lavate e tritata, lasciate riposare il composto per 10 minuti e quindi riducetelo in polpettine di 2 cm di diametro.
3 Stendete la pasta con il matterello sul piano infarinato a uno spessore di 1/2 cm e disponetela in una tortiera a cerniera di 22 cm di diametro con il fondo coperto con carta da forno: rifilate il bordo con una rotella dentellata.
4 Bucherellate la pasta con una forchetta, coprite con carta da forno, riempite con biglie di porcellana (o legumi secchi) e infornate per 20 minuti a 180°. Sbattete le uova rimaste con la panna, il parmigiano restante, sale e pepe. Versate il composto nella base privata di biglie e carta, unite i ciliegini e le polpettine e infornate per 30 minuti a 180°.

TORTINE DI FAGIOLINI E PRIMOSALE CON BATTUTO DI ACCIUGHE

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 25 MINUTI
460 CAL/PORZIONE

per la base 2 rotoli di pasta sfoglia
per il ripieno 250 g di primosale – 150 g di ricotta – 30 g di parmigiano reggiano Dop grattugiato – 2 uova – 150 g di fagiolini – 1 limone non trattato – 4 acciughe sott'olio – 1 ciuffo di prezzemolo – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Pulite i fagiolini, scottateli in abbondante acqua bollente salata, scolateli e raffreddateli in acqua e ghiaccio per mantenerli verde brillante. Sbattete le uova con la ricotta, il parmigiano, una grattata di scorza di limone, sale e pepe. Tagliate il primosale a striscioline.
2 Srotolate i rotoli di sfoglia, spennellatene uno con poca acqua, sovrapponete il secondo e lasciate riposare per qualche minuto. Stendeteli con il matterello in modo da unirli, assottigliarli e allargarli. Quindi ricavatene 4 dischi di 16 cm di diametro e disponeteli in altrettanti stampi di 12 cm di diametro foderati con carta da forno, bucherellate il fondo della pasta con una forchetta.
3 Distribuite nelle basi il composto di ricotta, poi affogatevi il primosale in file parallele alternandolo ai fagiolini. Cuocete le tortine nella parte bassa del forno caldo a 200° per 20-25 minuti. Intanto, tritate le acciughe con il prezzemolo lavato e condite il mix con poco olio. Lasciate intiepidire le tortine e distribuitevi sopra il battuto di acciughe.

SFOGLIATA DI PEPERONI E CHÈVRE AL ROSMARINO

FACILE
PER 6-8 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 45 MINUTI
540 CAL/PORZIONE

per la base 16 fogli di pasta fillo – olio extravergine d'oliva – sale – pepe
per il ripieno 3 peperoni rossi – 250 g di formaggio tipo chèvre – 60 g di mandorle spellate – 1 rametto di rosmarino – 1 spicchio di aglio – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Lavate i peperoni, sistemateli su una placca foderata con un foglio di alluminio e cuoceteli in forno caldo a 200° per 15 minuti circa girandoli un paio di volte, finché la pelle risulterà un po' bruciacchiata. Lasciateli intiepidire, privateli del picciolo, spellateli, puliteli internamente e riduceteli in falde. Sistematele in una terrina, conditele con l'aglio a fettine, qualche ciuffetto di rosmarino, sale, pepe e un filo di olio e lasciatele marinare mentre procedete con la ricetta.
2 Miscelate in una ciotolina 4 cucchiai di olio con 2 cucchiai di acqua, un pizzico di sale e uno di pepe. Foderate una teglia di 22x30 cm con un foglio di carta da forno, disponetevi uno strato di pasta in modo che copra il fondo e salga un poco sui bordi, spennellatela con l'emulsione preparata e procedete così, con fogli di pasta ed emulsione, fino a terminare gli ingredienti: non lisciate troppo la pasta, ma lasciatela un poco "arruffata", soprattutto sui bordi.
3 Infornate il tutto a 180° per 10 minuti in modo che la base si cuocia leggermente. Quindi farcitela con le falde di peperone ben sgocciolate, lo chèvre a fettine e le mandorle tritate grossolanamente e proseguite la cottura per altri 15 minuti.

se il cibo cambia la terra
BUONE AZIONI PER VIVERE MEGLIO

di Silvia Bombelli

PRODUZIONI ECO

Cucina resiliente

Una moderna tecnologia trasforma le lattine in pentole di alta qualità. Sono le Recy di Moneta, in alluminio 100% made in Italy ottenuto dal riciclo del metallo. Riducono l'impatto ambientale (per 1 kg di alluminio riciclato si usa il 95% di energia in meno rispetto a quello nuovo) e cuociono perfettamente grazie all'elevata conducibilità termica dell'alluminio (moneta.it).





ADOTTA UNA SPIAGGIA

Litorali puliti

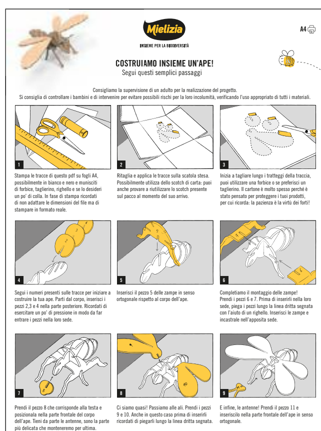
Sul sito di Marevivo, da 36 anni impegnata per la tutela del Mediterraneo, si può scegliere e "adottare una spiaggia" assicurandone cura e valorizzazione paesaggistica. Gli attivisti dell'associazione puliranno i litorali sensibilizzando la popolazione locale con l'installazione di pannelli informativi (marevivo.it).



BOX-ALVEARE

Miele più green

Con la scatola a nido d'ape, 100% senza plastica (anche il nastro adesivo) e di carta certificata sostenibile, Mielizia lancia l'imballaggio green per il suo miele biologico. Inoltre, si può riutilizzare, scomporre e tagliare per creare un'ape gigante, un portapenne o una lampada (shop.mielizia.com).



Tutti a tavola
PER SALVARE IL PIANETA

Quest'anno il dibattito internazionale è molto incentrato sull'alimentazione: dal G20 di Matera a fine giugno al Summit sui Sistemi Alimentari delle Nazioni Unite di New York a settembre. Non si tratta di una moda, ma di una seria emergenza. Stiamo per superare i 10 miliardi di abitanti e la Terra non ci sostiene più. Per questo il WWF ha lanciato Food4Future, una capillare campagna informativa a livello globale. Usare l'agricoltura per piegare la natura ai nostri "appetiti" con la relativa propagazione di gas serra e pesticidi mette a rischio l'80% di specie ed ecosistemi terrestri e marini, oltre ad essere la prima causa di deforestazione. Cambiare subito usi e costumi alimentari rendendoli più inclusivi e sani è un dovere per tutti gli abitanti del pianeta. Gli esperti del WWF avvertono: se agiremo nei campi (grow better), in mare (fish better), a tavola (eat better) e riducendo drasticamente gli sprechi alimentari (use better) salveremo la Terra e e ci sarà cibo per tutti: buono, vario e supernaturale (wwf.it).

SEMI DI VITA

Nuova linfa nei campi

La Fondazione Casillo seleziona e promuove progetti di inclusione territoriale. Ha donato 100 ulivi alla cooperativa Semi di vita, che gestisce attività agricole su terreni confiscati alla mafia, la serra nel carcere minorile di Bari e l'orto sociale urbano promuovendo pratiche sostenibili (fondazionecasillo.it).



insalate di mare

IDEE AD ALTO TENORE AROMATICO CON PESCI, CROSTACEI E STUZZICANTI MIX DI ORTAGGI O CEREALI. IN OGNUNA SI NASCONDE UN PICCOLO "COLPO DI CUCINA"

a cura di Cristiana Cassé





BRANZINO CON POMODORI E RUCOLA

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 25 MINUTI
COTTURA 5 MINUTI
220 CAL/PORZIONE

4 filetti di branzino con la pelle – 300 g di pomodori ciliegini – 2 mazzetti di radicchio da taglio – 1 mazzetto di rucola selvatica – 4 rametti di basilico – aceto di vino rosso – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Lavate e asciugate tutte le verdure. Riducete il radicchio a listarelle molto sottili, distribuitelo nei piatti e copritelo con la rucola, le foglie di basilico e i pomodorini tagliati a metà.
2 Dividete ogni filetto di branzino in 4-5 tranci. Spennellate con olio una padella antiaderente, scaldatela, adagiatevi il pesce dalla parte della pelle e cuocete finché questa sarà ben croccante. Mettete il coperchio e proseguite la cottura per 1 minuto.
3 Salate i bocconi di pesce e distribuiteli nei piatti sull'insalata. Condite con olio emulsionato con aceto, sale e pepe (mettete tutto in un barattolo e scuotetelo).

MERLUZZO CON BULGUR E VERDURINE

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 25 MINUTI
+ RIPOSO
COTTURA 7 MINUTI
300 CAL/PORZIONE

400 g di filetto di merluzzo – 150 g di bulgur – 1 cetriolo – 6 ravanelli – 2 carote – 2 lime – 1 mazzetto di prezzemolo – origano e timo secchi – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Versate il bulgur in una ciotola, copritelo con 3 dl di acqua bollente salata e lasciatelo gonfiare per 1 ora.
2 Intanto, sbucciate il cetriolo, lavate i ravanelli e raschiate le carote, poi grattugiateli separatamente con una grattugia a fori grossi. Salate il cetriolo e strizzatelo. Sgranate il bulgur con una forchetta, mescolatelo con le verdure preparate e condite con il succo dei lime, olio, poco sale, pepe e buona parte del prezzemolo lavato e sminuzzato. Dividetelo in 4 ciotole o piatti fondi.
3 Salate il merluzzo e lasciatelo riposare per 10 minuti al fresco. Poi tamponatelo, disponetelo su un foglio di carta da forno, cospargetelo con un po' di timo e origano e conditelo con un filo d'olio. Richiudete la carta a cartoccio e cuocete in forno caldo a 200° per 7 minuti. Lasciate intiepidire il pesce, sfogliatelo e adagiatelo sul bulgur. Completate con qualche fogliolina di prezzemolo.



La parola al maestro

ANDREA MARINELLI, CHEF DI OLIO, RISTORANTE DI PESCE CON ORTO (A ORIGGIO, VA) CI SVELA I SEGRETI DELL'INSALATA DI MARE PERFETTA.

QUALI SONO LE REGOLE BASE? IN QUESTE PIATTI SEMPLICI, GIOCATI SUI PROFUMI, CI VUOLE PESCE FRESCO (NON CONGELATO) CHE VA UNITO ALLE VERDURE A TEMPERATURA AMBIENTE, ALTRIMENTI LE ROVINA.

LA COTTURA MIGLIORE? VANNO BENE TUTTE, PURCHÉ MOLTO BREVI. OTTIMO IL VAPORE (PIÙ CONSERVATIVO) O UN TUFFO IN UN COURT BOUILLON DI ACQUA, VINO BIANCO, OLIO E AROMI.

CI SONO VERDURE PIÙ INDICATE? CRUDE O SCOTTATE, SONO TUTTE ADATTE. IN QUESTA STAGIONE APPROFITTATE DEL CIPOLLOTTO DOLCE E DELLE FOGLIE DEL SEDANO.

COME SI CONDISCE? CON UN OLIO DELICATO E UNO SPUNTO ACIDO, LIMONE O ACETO.

CI REGALA UN'IDEA? FATE BOLLIRE ACETO ROSSO CON POCO ZUCCHERO E PEPE IN GRANI, FRULLATE TUTTO CON QUALCHE LAMPONE E VERSATE CALDO SU CIPOLLE DI TROPEA A FETTE. QUANDO SONO FREDDE, SGOCCIOLATELE E USATELE PER LA VOSTRA INSALATA DI MARE.

TONNO CON AVOCADO E PANE ALLE OLIVE

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA 2 MINUTI
360 CAL/PORZIONE

300 g di tonno in scatola al naturale – 1 filoncino di pane alle olive – 1 avocado – 1 cipolla rossa di Tropea – 1 pomodoro verde – 1 mazzetto di basilico – 6 foglie di menta – 1 peperoncino fresco piccante – aceto di vino bianco – olio extravergine d'oliva – sale

1 Tagliate il pane a fette sottili, tostatele in una padella antiaderente e poi conditele con 2-3 cucchiai di olio.
2 Sbucciate la cipolla e affettatela. Lavate il pomodoro e tagliatelo a spicchi. Ricavate la polpa dell'avocado e tagliatela a tocchetti. Salate le verdure e spruzzatele con poco aceto.
3 Distribuite nei piatti il pane, le verdure, le foglie di basilico, la menta tritata, il tonno sgocciolato e spezzettato e il peperoncino a rondelle. Condite con un filo d'olio e servite.

GAMBERI CON RISO SELVAGGIO

MEDIA
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 30 MINUTI
450 CAL/PORZIONE

150 g di riso selvaggio bollito – 400 g di gamberi con il carapace – 8 zucchine con il fiore – 1 carota – 1 cipolla – 1 costa di sedano – 1 pomodoro – 2 spicchi d'aglio – timo – olio extravergine di oliva – sale –pepe

1 Lavate e pulite le verdure. Tritate nel mixer sedano, cipolla, carota e 1 spicchio d'aglio. Sgusciate i gamberi, eliminate il filetto nero dalle code e tenetele da parte.
2 Sminuzzate teste e carapaci e tostateli in padella con 4 cucchiai di olio per 5 minuti. Unite il trito di verdure, il timo, il pomodoro spezzettato e 2 dl di acqua e cuocete finché il liquido sarà quasi del tutto asciugato. Filtrate premendo gli ingredienti in un colino per estrarre tutto il liquido ed emulsionatelo con qualche cucchiaio di olio.
3 Spezzettate i fiori di zucca e tagliate le zucchine a bastoncini. Saltateli in un wok con un filo d'olio e l'aglio rimasto a fettine per 2 minuti. Aggiungete i gamberi e cuoceteli finché cambiano colore; salate e pepate.
4 Mescolate il riso con le verdure e i gamberi. Distribuite nei piatti e condite con l'intingolo preparato. Se vi piace, servite con un limone a spicchi.



PESCE SPADA CON ASPARAGINA

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 25 MINUTI
COTTURA 15 MINUTI
210 CAL/PORZIONE

400 g di pesce spada a fette – 80 g di spinacini – 1 mazzetto di asparagina – 300 g di peperoncini verdi dolci – 1 broccolo – 1-2 lime – 1 cm di zenzero – olio extravergine d'oliva – sale

1 Sbucciate lo zenzero e grattugiatelo. Lavate e asciugate i peperoncini, poi friggeteli in poco olio, scolateli, spellateli e puliteli internamente. Frullateli con una tazzina di acqua tiepida, lo zenzero, 1 cucchiaio di succo di lime, 1 cucchiaio di olio e sale.
2 Lessate separatamente il broccolo diviso in cimette e le punte degli asparagi: scolateli al dente, lasciateli raffreddare e poi suddivideteli nei piatti con gli spinacini.
3 Spellate il pesce, tagliatelo a cubotti e scottateli in una padella antiaderente senza condimento. Disponeteli nei piatti, salate, spruzzate con poche gocce di lime e servite con la salsa di peperoncini a parte.

PENNETTE ALLE ALICI

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 35 MINUTI
+ RIPOSO
COTTURA 15 MINUTI
380 CAL/PORZIONE

250 g di pennette lisce – 20-24 alici – 1 pomodoro cuore di bue – 1 peperone rosso – 3 limoni – 1 cucchiaio di capperi sotto sale – 2 rametti di finocchietto selvatico – olio extravergine d'oliva – sale

1 Private le alici di testa, interiora e lisca, sciacquatele e tamponatele. Salatele e mettetele in frigo per 15 minuti. Irroratele con il succo di 2 limoni e mezzo e lasciatele marinare per 2 ore.
2 Sbucciate il pomodoro con il pelapatate, tagliatelo a metà, recuperate i semi e schiacciateli in un setaccio raccogliendo la loro acqua. Riducete la polpa a dadini. Arrostite il peperone sulla fiamma, spellatelo e riducete le falde a dadini. Unitelo al pomodoro e condite con olio e sale. Dissalate i capperi in acqua per 20 minuti, poi sciacquateli, tamponateli e frullateli con l'acqua del pomodoro, 2 cucchiaini di succo di limone, 5 cucchiai di olio e il finocchietto.
3 Lessate la pasta, sgocciolatela, raffreddatela sotto l'acqua e mescolatela con gli ortaggi a dadini. Dividetela nei piatti, completate con le alici sgocciolate e la salsa al finocchietto.



CONSIGLI UTILI

QUALI PESCI. CROSTACEI, TENTACOLATI, PESCI DA SPINA: VANNO TUTTI BENE, ANCHE SE PER LE INSALATE È MEGLIO PRIVILEGIARE I PIÙ SAPORITI COME SEPPIE, GAMBERI E PESCI AZZURRI - DALLE ALICI ALLO SGOMBRO FINO AL TONNO - RISERVANDO I PIÙ DELICATI A RICETTE MENO COMPOSITE.
MARINARE INVECE DI CUOCERE. CON LA BELLA STAGIONE, È PIACEVOLE GUSTARE IL PESCE SENZA METTERE IN CAMPO I FORNELLI, MA SEMPLICEMENTE MARINANDOLO (PER 1-2 ORE IN OLIO E LIMONE O ACETO, AROMI E DADINI DI VERDURA). IN QUESTO CASO, È INDISPENSABILE SCEGLIERE QUELLO ABBATTUTO: LE SOSTANZE ACIDE DEL CONDIMENTO, INFATTI, "CUOCIONO" LA POLPA MA NON ELIMINANO I BATTERI NÉ IL TEMUTO ANISAKIS.
COME TRATTARE GLI ALTRI INGREDIENTI. PRIMA CHE ORTAGGI, CEREALI ED ERBE SI SPOSINO NELL'INSALATIERA DEVONO VIVERE SEPARATI: TRITATE GLI AROMI UNO ALLA VOLTA E LO STESSO VALE SE DOVETE SCOTTARE LE VERDURE. SOLO IN QUESTO MODO SENTIRETE TUTTI I SAPORI COME IN UN MOSAICO.
LA PRESENTAZIONE. PER IL PESCE DA SPINA, CHE RISCHIA DI SPAPPOLARSI MESCOLANDOLO ALL'INSALATA, CI SONO DUE VIE: APPOGGIATELO IN TRANCI SUGLI ALTRI INGREDIENTI ALL'ULTIMO MOMENTO OPPURE SCOTTATELO IN PADELLA RIDOTTO A CUBETTI (COSÌ SI CREA LA CROSTICINA E DIVENTA PIÙ RESISTENTE).



TRIFLE CON MOUSSE DI YOGURT E FRUTTI DI BOSCO MISTI
pag.84



DOLCI DA FRIGO

TORTE A STRATI, COPPE GOLOSE, BUDINI E MOUSSE FARCITI CON CREME VOLUTTUOSE, PANNA MONTATA E FRUTTA SUCCOSA. FRESCHISSIME DELIZIE DA TENERE QUALCHE ISTANTE A TEMPERATURA AMBIENTE PER POI AFFONDARE IL CUCCHIAIO

a cura di Silvia Tatozzi, ricette di Claudia Compagni, foto di Laura Spinelli, styling di Studio Chiasmo

CHEESECAKE DI ALBICOCCHE AL MOSCATO

pag. 84








BUDINI AL CIOCCOLATO CON FRAGOLE

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI + RIPOSO
COTTURA 1 ORA E 35 MINUTI
350 CAL/PORZIONE

800 ml di latte – **230 g di zucchero** – **100 g di cioccolato fondente al 70%** – **100 g di savoiardi morbidi** – **5 uova** – **1 baccello di vaniglia** – **400 g di fragole** – **sale**

1 Tritate finemente il cioccolato. Versate il latte in una casseruola, unite il baccello di vaniglia inciso in senso verticale e 80 g di zucchero e portate a bollore. Quando lo zucchero si è sciolto unite i savoiardi spezzettati e proseguite la cottura su fiamma bassissima per circa 10 minuti, mescolando spesso. Spegnete, eliminate il baccello di vaniglia, unite il cioccolato tritato e mescolate fino a che si sarà sciolto. Passate il composto attraverso un colino a maglie fini schiacciando con un cucchiaio e facendo passare anche i biscotti; fate raffreddare.
2 Sgusciate le uova in una ciotola e sbattetele con un pizzico di sale; infine versatele a filo nel composto mescolando con una frusta.
3 Fate caramellare a fuoco dolce 100 g zucchero in un pentolino con un cucchiaio di acqua. Versatelo poi in due stampi alti da budino da 13 cm di diametro (o uno da 20 cm), ruotandoli in modo da distribuire il caramello uniformemente sul fondo e sulle pareti. Versate all'interno degli stampi il composto al cioccolato preparato e cuocete a bagnomaria in forno a 160° per 1 ora e 15 minuti. Fate raffreddare i budini fuori dal bagnomaria e trasferiteli in frigo per almeno 8 ore.
4 Sformate i budini su vassoi o un piatto da portata e trasferiteli nuovamente in frigo. Lavate intanto le fragole, eliminate il picciolo e cuocetele per 3-4 minuti in una casseruola con lo zucchero rimasto. Lasciatele raffreddare e sistematele sui budini con il loro sciroppo al momento di servire.





CHARLOTTE ALLA VANIGLIA CON PRUGNE SCIROPPATE

ELABORATA
PER 8 PERSONE
PREPARAZIONE 40 MINUTI
+ RIPOSO
COTTURA 20 MINUTI
580 CAL/PORZIONE

per la pasta biscuit 100 g di farina 00 – 5 uova – 120 g di pistacchi in polvere – 120 g di zucchero – sale
per la bavarese 600 ml di latte – 6 tuorli – 120 g di zucchero – 1 baccello di vaniglia – 1 limone non trattato – 20 g di gelatina in fogli – 400 ml di panna fresca
6 prugne rosse – 50 g di zucchero – sale

1 Per la pasta biscuit, sgusciate le uova separando i tuorli dagli albumi; montate i primi con 3/4 dello zucchero e un pizzico di sale fino a ottenere un composto spumoso. Montate gli albumi e con le fruste in movimento unite lo zucchero rimasto. Continuate a montare fino ottenere una meringa soda e incorporatela delicatamente al composto di tuorli. Unite i pistacchi in polvere e la farina setacciata e mescolate con una spatola.
2 Versate l'impasto in una teglia da 30x40 cm foderata con carta da forno e infornate a 220° per 6 minuti. Preparate intanto la bavarese: mettete a bagno la gelatina in acqua fredda. Montate i tuorli con lo zucchero, unite i semini prelevati dal baccello di vaniglia e un pizzico di sale e mescolate. Scaldate il latte con la scorza del limone fino al limite dell'ebollizione, lasciatelo riposare per 10 minuti, eliminate la scorza e versatelo a filo sul composto di tuorli. Cuocete la crema a bagnomaria, mescolando spesso per 7-8 minuti. Unite la gelatina scolata e strizzata, mescolate fino a che si è sciolta, versate la crema in una ciotola e lasciatela raffreddare.
Con l'aiuto di un anello da 20 cm di diametro dai bordi alti ritagliate dalla pasta biscuit un disco; dal resto ricavate delle strisce alte come il bordo dell'anello.
3 Disponete l'anello su un piatto e rivestite il fondo con il disco e il bordo con le strisce di pasta biscuit.
4 Montate 200 ml di panna, amalgamatela alla crema preparata e versate il composto nello stampo preparato. Trasferitelo in frigo per 6 ore.
5 Lavate le prugne, tagliatele a metà, snocciolatele e cuocetele per 5-6 minuti con lo zucchero e il succo del limone, lasciatele raffreddare e, a piacere, sbucciatele.
6 Eliminate il bordo dello stampo, montate la panna rimasta, trasferitela in una tasca da pasticciere montata con la bocchetta liscia e disponetela a strisce sulla superficie della charlotte. Guarnite con le prugne e il loro sciroppo di cottura e servite.



BAVARESE AL CIOCCOLATO
BIANCO CON COCCO E MANGO

pag.84

COPPE CON CURD DI LAMPONI E MERINGA

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 40 MINUTI
+ RIPOSO
COTTURA 35 MINUTI
800 CAL/PORZIONE

per il crumble 150 g di farina 00 – 80 g di zucchero di canna – 100 g di burro – sale
per il curd 400 g di lamponi – 100 g di burro – 150 g di zucchero semolato – 30 ml di succo di limone – 6 tuorli – 300 ml di panna fresca
per la meringa 2 albumi – 110 g di zucchero semolato – 1 g di cremor tartaro

1 Per il crumble, impastate rapidamente la farina con una presa di sale, 10 ml di acqua, lo zucchero di canna e il burro freddo a dadini fino a ottenere un composto a grosse briciole. Trasferitelo su una teglia rivestita con carta da forno e cuocetelo in forno a 180° per circa 18-20 minuti fino a quando è dorato. Sfornate e lasciate raffreddare.
2 Per il curd, sciogliete il burro in una casseruola dal fondo spesso, unite i lamponi sciacquati e asciugati, lo zucchero, il succo di limone e i tuorli, sbattuti a parte con una frusta, e cuocete su fiamma bassa mescolando spesso per 7-8 minuti, fino a ottenere una crema densa. Passatela infine attraverso un colino a maglie fini premendo i lamponi con il dorso di un cucchiaio e lasciate raffreddare. Montate la panna e incorporatela al curd di lamponi. Distribuite il crumble sul fondo di 6 coppe, coprite con il curd e trasferite in frigo per almeno 2 ore.
3 Per la meringa, riunite in una casseruola 80 g di zucchero con il cremor tartaro e 30 ml di acqua e portate a ebollizione; cuocete per 4 minuti a fuoco dolce. Intanto montate a neve gli albumi aggiungendo poco alla volta lo zucchero rimasto. Con le fruste in movimento versate a filo lo sciroppo bollente e continuate a montare per altri 3-4 minuti.
4 Distribuite la meringa sulle coppe facendola scendere da una tasca da pasticciere. Fate caramellare la meringa con un cannello (o, se le coppe possono andare in forno, sotto il grill per 1 minuto) e fate riposare in frigo per 20 minuti.



TRIFLE CON MOUSSE DI YOGURT E FRUTTI DI BOSCO MISTI

MEDIA
PER 8 PERSONE
PREPARAZIONE 40 MINUTI + RIPOSO
COTTURA 50 MINUTI
350 CAL/PORZIONE

per il pan di Spagna 3 uova – 60 g di zucchero – 90 g di farina – 1 baccello di vaniglia – sale per la mousse ai mirtilli 800 g di yogurt greco – 10 g di gelatina in fogli – 500 g di mirtilli – 150 g di zucchero – 2 rametti di melissa – 300 g di frutti di bosco misti – 300 ml di panna fresca – 50 g di zucchero a velo – 200 ml di succo di mirtillo

1 Per il pan di Spagna, montate le uova con lo zucchero e i semini prelevati dal baccello di vaniglia con le fruste per circa 10 minuti, fino a ottenere un composto gonfio e spumoso. Infine amalgamate la farina setacciata e un pizzico di sale mescolando con una spatola. Versate il composto in due stampi a cerniera da 20 cm di diametro, con il fondo rivestito con carta da forno e cuocete in forno a 180° per 40 minuti e fate raffreddare (se gli stampi sono più grandi, dopo averli cotti tagliate i dischi a misura di una coppa da 20 cm di diametro e 10 cm di altezza).
2 Per la mousse, mettete a bagno la gelatina in acqua fredda per 20 minuti. Lavate i mirtilli, tenetene da parte 100 g e cuocete i rimanenti per 10 minuti con lo zucchero e la melissa. Unite la gelatina scolata e strizzata, mescolate fino a che si sarà sciolta e frullate nel mixer. Fate raffreddare e aggiungete 1/3 dello yogurt e 150 g di panna, montata. Montate la panna rimasta e amalgamatela con lo yogurt avanzato e 40 g di zucchero a velo.
3 Disponete un disco di pan di Spagna nella coppa e bagnatelo con 100 ml di succo di mirtillo. Proseguite con 1/3 dei frutti di bosco e la mousse ai mirtilli; coprite con l'altro disco bagnato con il succo di mirtillo rimasto, coprite con 1/3 dei frutti di bosco e terminate con la crema di yogurt e panna. Decorate con i frutti di bosco avanzati e mettete in frigo per 4 ore. Spolverizzate con lo zucchero a velo rimasto e servite.

CHEESECAKE DI ALBICOCCHE AL MOSCATO

FACILE
PER 8 PERSONE
PREPARAZIONE 40 MINUTI + RIPOSO
COTTURA 30 MINUTI
450 CAL/PORZIONE

per la sablé 125 g di farina 00 + quella per la spianatoia – 100 g di burro – 40 g di zucchero a velo – 1 tuorlo – sale per la mousse 600 g di albicocche – 300 ml di Moscato – 15 g di gelatina in fogli – 300 ml di panna fresca – 100 ml di sciroppo di sambuco – qualche rametto di timo cedrato

1 Per la sablé, impastate la farina con lo zucchero a velo, un pizzico di sale e il burro freddo a dadini fino a ottenere un composto a briciole. Unite il tuorlo, lavorate rapidamente l'impasto, avvolgetelo in un foglio di pellicola per alimenti e lasciatelo riposare in frigo per almeno 30 minuti.
2 Stendete la pasta con il matterello sul piano di lavoro leggermente infarinato a uno spessore di 3 mm; ricavate un disco da 20 cm di diametro e trasferitelo sul fondo di uno stampo a cerniera rivestito con carta da forno. Bucherellatelo con una forchetta e cuocetelo in forno a 180° per 20 minuti. Infornate anche la pasta sablè avanzata disponendola su una piccola teglia. Mettete a bagno la gelatina in una ciotola con acqua fredda per 20 minuti per la mousse.
3 Preparate la mousse, lavate e snocciolate le albicocche, trasferitele in una casseruola con il Moscato e lo sciroppo di sambuco e cuocetele per 5 minuti dall'inizio del bollore. Tenete da parte 200 g di albicocche per il decoro e frullate le rimanenti fino a ottenere un composto liscio e omogeneo. Unite la gelatina scolata e strizzata, e mescolate fino a che si sarà sciolta; lasciate raffreddare e poi amalgamate delicatamente al composto la panna, montata.
4 Versate la mousse nello stampo preparato e fate riposare in frigo per almeno 6 ore. Rimuovete il bordo dello stampo e trasferite la torta sul piatto di servizio. Decorate con le albicocche tenute da parte, la pasta sablé sbriciolata e il timo cedrato.

BAVARESE AL CIOCCOLATO BIANCO CON COCCO E MANGO

MEDIA
PER 10 PERSONE
PREPARAZIONE 40 MINUTI + RIPOSO
COTTURA 15 MINUTI
440 CAL/PORZIONE

per la gelatina 1 mango (650 g circa) – 10 g di gelatina in fogli per la bavarese 400 ml di latte di cocco – 400 ml di latte – 6 tuorli – 100 g di zucchero – 150 g di cioccolato bianco – 400 ml di panna fresca – 15 g di gelatina in fogli – 1 lime non trattato per il decoro 40 g di polpa di cocco – 1/2 mango – 1 lime non trattato

1 Per la gelatina, mettete a bagno i fogli di gelatina in acqua fredda per 20 minuti. Sbucciate il mango, prelevate la polpa, tagliatela a tocchetti e frullatela fino a ottenere una purea omogenea. Trasferitela in un pentolino, scaldatela fino al limite del bollore, unite la gelatina scolata e strizzata e mescolate fino a che si sarà sciolta. Versate il composto in uno stampo da plumcake da 24x8 cm e trasferitelo in frigo a solidificare.
2 Per la bavarese, mettete a bagno la gelatina in acqua fredda e tritate finemente il cioccolato bianco. Riunite in una ciotola i tuorli con lo zucchero e la scorza grattugiata del lime e montate gli ingredienti con una frusta fino a ottenere un composto chiaro e spumoso. Versate il latte di cocco e il latte in una casseruola, scaldateli su fiamma bassa e versateli a filo sul composto, mescolando con una frusta. Cuocete la crema a bagnomaria per 7-8 minuti fino a che vela il cucchiaio; incorporate la gelatina scolata e strizzata, mescolate, e filtrate la crema attraverso un colino a maglie fini; lasciatela raffreddare e infine amalgamate la panna, montata. Versate la crema nello stampo sulla base di gelatina di mango e mettete in frigo per 6 ore.
3 Sformate la bavarese immergendo lo stampo in acqua calda per pochi secondi. Cospargetela con il cocco grattugiato con una grattugia a fori grossi e la scorza del lime prelevata con un rigalimoni. Decorate con il 1/2 mango, tagliato a fettine.

Pagina 76: piano verticale La calce del Brenta, ciotoline Unomi Laboratorio di Ceramica. Pagina 78: piatto Adriana Vaccarino, piattino Unomi laboratorio di ceramica, tovagliolo La Fabbrica del Lino. Pagina 79: piatti Ikea, ciotolina Nericata, piattino piccolo Unomi Laboratorio di Ceramica, tovagliolo La Fabbrica del Lino. Pagina 80: piatti Adriana Vaccarino, ciotolina Ikea, tovagliolo La Fabbrica del Lino. Pagina 81: canovaccio Zara Home, piatto di servizio Adriana Vaccarino. Pagina 82: piatto rettangolare Ikea, piattino Le Terre di Jo, paletta Mepra, tovagliolo La Fabbrica del Lino. Pagina 83: coppe Zara Home. Indirizzi a pagina 122

sale&pepe shopping

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA



Fragole Val Venosta

Frutto estivo per eccellenza le fragole della Val Venosta sono rosse e succose e hanno un sapore intenso e aromatico. Maturate lentamente sotto il sole di montagna, a oltre 600 metri di altitudine, potete gustarle da inizio giugno a metà settembre in quattro varietà, ciascuna connotata da un aroma unico e distintivo.



Meggle Panna Light Cuisine

Una panna ottenuta esclusivamente dal latte vaccino, con la sola aggiunta dell'enzima lattasi per renderla digeribile e adatta anche a coloro che sono intolleranti al lattosio. Dal sapore delicato e avvolgente è anche light, con il 50% di grassi in meno rispetto alle classiche panne da cucina.



Cornetti Nutri Free

Morbidi e fragranti Cornetti ripieni di golosa farcitura ai frutti di bosco. Un prodotto unico per riscoprire tutto il gusto della colazione senza glutine e lattosio, con la garanzia dai marchi Spiga Barrata e Lfree. La confezione multipack da 4 monoporzioni li rende perfetti per un consumo fuori casa.



Velère Astoria Prosecco Rosè

La freschezza della Glera e la componente aromatica del Pinot Nero: da questo incontro nasce Velère, il Prosecco Rosé DOC di Astoria Wines, uno spumante extra dry che dà un tocco originale al più amato degli aperitivi. Il nuovo spumante fa parte della "Venice Collection" Astoria.



Rigatoni Strampelli

A 1.030 mt s.l.m. nel Parco Nazionale del Gran Sasso e dei Monti della Laga nasce una pasta di semola di grano duro 100% italiano con riconoscimento De.Co. del Comune di Amatrice, che ne ha certificato tipicità, purezza degli ingredienti e la lavorazione artigianale – trafilata al bronzo, essiccazione lenta.



Yogurt Latteria Vipiteno

Con Latteria Vipiteno l'estate prende il gusto dolce e piacevolmente acidulo della mela verde, una delle tre nuove proposte insieme a mango e pera e camomilla. Uno yogurt intero ricco di fermenti lattici, prodotto con il latte di alta montagna 100% dell'Alto Adige senza OGM, senza aromi artificiali e additivi.



Le Stagioni d'Italia Riso Roma

Il Roma è un grande Classico della buona tavola. Varietà selezionata di riso superfino, è caratterizzato da chicchi lunghi, corposi e che si sposano con qualsiasi condimento. Adatto ed indicato per risotti, insalate, timballi e nelle minestre, è considerato particolarmente versatile e pratico.



Cremoso Rovagnati

A base di prosciutto cotto Gran Biscotto e ricotta, Cremmoso è fresco, ricco di proteine e a basso contenuto di grassi. Dallo spuntino alla cena, da provare con il pane tostato, i grissini o in abbinamento a un contorno, Cremmoso accompagna i tuoi momenti di gusto durante tutta la giornata.



Limoncello Pircher

Prodotto secondo antiche ricette dalla storica azienda altoatesina Pircher, con puro succo di frutta e ingredienti selezionati di altissima qualità, senza aromi e additivi chimici. Un liquore fresco, aromatico e persistente, dal colore giallo acceso. Ottimo anche per aromatizzare dolci, macedonie e gelati.



Picnic *sulla riva...*

DI UN LAGO, DI UN FIUME, DI UNA SPIAGGIA SELVAGGIA. UNA GIORNATA NELLA NATURA CON UN TRIONFO DI SFIZIOSI ASSAGGI E LA MUSICA DELL'ACQUA IN SOTTOFONDO

testo di Cristiana Cassé, servizio di David Japy ed Emanuela Cino/Sunray Photo, scelta dei vini di Sandro Sangiorgi



PINZIMONIO CON DIP DI FORMAGGIO

pag. 93

Non importa dove. Il concetto è trovare uno specchio o un corso d'acqua abbastanza vicino. E in Italia, tra fiumi, laghi, laghetti e zone costiere, questo è sempre possibile. Il giorno prima si cucina, magari insieme (che è già una festa), e si preparano stoviglie, contenitori e cestini. Poi si parte vestiti leggeri con sotto il costume e si va a godere della magia dell'acqua, rinfrescante e ipnotica con quel bel rumore che fa. Ci si siede in riva e si appresta subito un bello spuntino spezzafame: una salsa di formaggio di capra con panna infusa agli aromi e un pinzimonio di radici (sbollentate, così si stabilizzano e si possono preparare in anticipo). *segue >*





CROSTATA DI CIPOLLE
E ZUCCHINE
pag. 93



WRAP
DI POLLO
pag. 93



INSALATA
DI RISO NERO
ALLO ZENZERO
pag. 93



Degustazione in ordine sparso

Il bello di questo pranzo *en plein air* è che, in osservanza della giornata di libertà, non ha un ordine, né un ritmo: si mangia quello che si vuole quando si vuole. Per esempio, si può iniziare con una fettina di crostata salata che, sotto uno strato di zucchine verdi e gialle profumate con basilico, parmigiano e pinoli, nasconde una divina fonduta di cipolle. L'appetito è già robusto? Allora, si può invertire l'ordine degli addendi e gustare il sostanzioso wrap di pollo, avocado e ortaggi, condito con



una pungente salsina di yogurt, senape e cumino. Se il clima è scottante, naturalmente nulla vieta di posizionare seggiolini e sdraiette non vicino, ma direttamente dentro l'acqua, e gustare il pranzo in una ristoratrice *full immersion*. Per rinfrescare il palato, viene in soccorso una meravigliosa insalata di riso nero: dentro c'è davvero tanto, dagli ortaggi al prosciutto fino al formaggio, ma soprattutto ci sono le albicocche secche, il mango e un delizioso intingolo allo zenzero, cipollotto e limone (mettetelo in un barattolo e scuotetelo prima di aggiungerlo). L'insieme è a dir poco speciale, di suggestione caraibica, con i sapori dolce-agri che si sentono uno per uno come in un mosaico. Sfizioso, ma anche complesso nella varietà dei sapori, questo menu di assaggi ha tutta la dignità per meritare un buon vino, magari un rosso gentile e beverino, che abbia un (doveroso) potere inebriante e inviti a rinfrancanti brindisi *dans l'eau*. **segue >**

MENU

Pinzimonio con dip di formaggio
PREPARATE VERDURE E DIP IL GIORNO PRIMA.

Crostata di cipolle e zucchine
SI MANTIENE PER UNA NOTTE, COPERTA, FUORI DAL FRIGO.

Wrap di pollo
PREPARATE SALSA E VERDURE IN ANTICIPO E ASSEMBLATE I WRAP SUL POSTO.

Insalata di riso nero allo zenzero
ALLESTITE L'INSALATA LA SERA PRIMA E CONDITELA SUL POSTO.

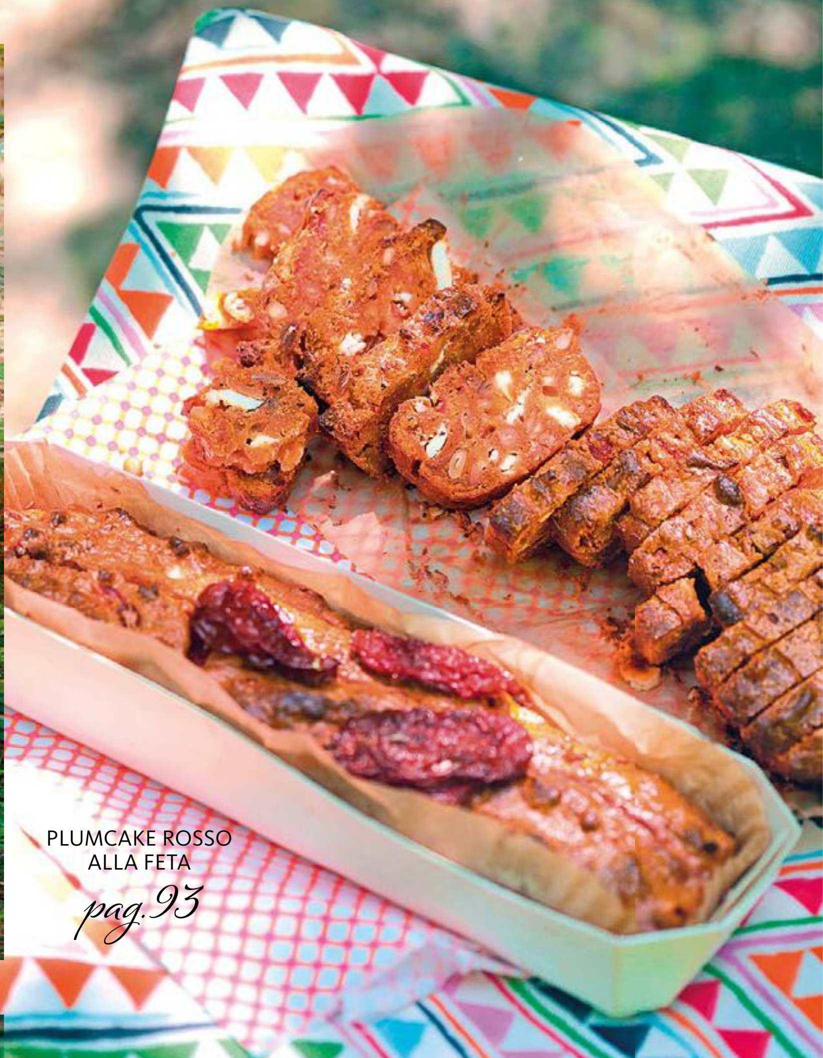
Plumcake rosso alla feta
SI CONSERVA UN GIORNO FUORI DAL FRIGO AVVOLTO IN ABBONDANTE CARTA DA FORNO.

Limonata frizzante allo zenzero
MESCOLATE ACQUA, SCIROPPO E SUCCO DI LIMONE SUL POSTO.

Macedonia croccantina
ALLESTITELA SUBITO PRIMA DI PARTIRE.

Torta rovesciata alle albicocche
COME PER IL PLUMCAKE.





PLUMCAKE ROSSO
ALLA FETA

pag.93



FALAFEL E SALSA
DI SESAMO

pag.94

LIMONATA FRIZZANTE
ALLO ZENZERO

pag.94





TORTA ROVESCIATA ALLE ALBICOCCHE

pag. 94

MACEDONIA CROCCANTINA

pag. 94





Il menu è pensato per essere facilmente trasportabile e può essere consumato senza difficoltà anche su una barca (verificate se nella zona è previsto un servizio di noleggio): in questo caso, riponete le vivande nei contenitori già porzionate in modo da ridurre al minimo le operazioni di servizio.

Sul plumcake salato, davvero insolito e memorabile, va aperta una parentesi speciale. L'impasto è preparato con farina frullata con i pomodorini secchi (da cui il colore rosso), uova e lievito; poi vengono incorporati dadini di zucchina, peperone abbrustolito, feta e pinoli. Morbido e goloso, è un passepartout che funziona all'aperitivo, a pranzo e a merenda, decisamente da segnare nel ricettario di famiglia. Non da meno sono i falafel (tradizionali, di ceci) da intingere nella tahina (la salsa mediorientale, detta anche burro di sesamo) stemperata con succo di limone e profumata con poco aglio: se trovate quello nuovo, meglio ancora.

Prelibatezze alla frutta

Giunti a questo punto, il sole è sicuramente alto, la temperatura pure e la sazietà inizia a farsi sentire. È il momento di una fresca macedonia (senza condimenti, marinata nei succhi della frutta stessa) e della limonata: questa è preparata con uno sciroppo allo zenzero, acqua frizzante e ovviamente succo di limone; è super rinfrescante, profumata e digestiva. Seguono pisolini all'ombra, svagate letture e gite in barca. Poi un tuffo in acqua e... l'appetito torna come per incanto. È già ora di merenda. Si apre l'involucro di alluminio e compare sua maestà la torta di albicocche: una "rovesciata" perché nella teglia i frutti stanno sotto (adagiati su uno strato di caramello) e l'impasto sopra; bisogna appunto capovolgerla sul piatto per veder comparire le albicocche. E quando la si assaggia, si scopre la sorpresa: le farine (bianca e di mandorle) sono mescolate con polvere di rosmarino: un tocco magico, che sembra *new age*, invece è da campagne d'altri tempi. Un bicchierino di passito per accompagnare e... la giornata prosegue lenta fino all'imbrunire e all'arrivo di una brezza leggera.











PINZIMONIO CON DIP DI FORMAGGIO

FACILISSIMA
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
+ RIPOSO
COTTURA 10 MINUTI
180 CAL/PORZIONE

1 mazzo di carote novelle colorate – 1 mazzetto di ravanelli lunghi – 300 g di piattoni – 4 zucchine novelle – 60 g di parmigiano reggiano Dop grattugiato – 80 g di formaggio fresco di capra – 2 dl di panna fresca – 1 foglia di alloro – 1 rametto di timo – sale – pepe

1 Lavate gli ortaggi. Spuntate le zucchine e tagliatele a bastoncini. Raschiate carote e ravanelli e asportate il ciuffo solo in parte: favorirà la presa.
2 Scottate carote, piattoni e zucchine in abbondante acqua bollente per 3 minuti, poi aggiungete i ravanelli e proseguite la cottura per 2 minuti. Scolate le verdure e raffreddatele in acqua e ghiaccio. Sgocciolatele e lasciatele riposare per 30 minuti.
3 Versate la panna in una casseruolina e portatela a ebollizione con il timo e l'alloro, poi togliete dal fuoco e fate riposare per 30 minuti. Filtrate e incorporate il formaggio di capra a fiocchetti e il parmigiano mescolando. Salate, pepate e servite il dip con le verdure.

CROSTATA DI CIPOLLE E ZUCCHINE

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 15 MINUTI
COTTURA 40 MINUTI
345 CAL/PORZIONE

1 rotolo di pasta sfoglia – 3 cipolle – 2 zucchine (1 gialla e 1 verde) – 20 g di parmigiano reggiano Dop in scaglie – 1 cucchiaio di pinoli – 2 spicchi d'aglio – 1 rametto di timo – 1 ciuffo di basilico – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Sbucciate le cipolle, affettatele e fatele stufare dolcemente con 3 cucchiai d'olio, l'aglio sbucciato e schiacciato, il timo, sale e pepe; lasciate raffreddare.
2 Lavate le zucchine, spuntatele e tagliatele a rondelle. Srotolate la sfoglia, disponetela in una teglia lasciando la carta sottostante e copritela con la fonduta di cipolle e le zucchine. Salate, condite con un filo d'olio e infornate a 210° per 20 minuti; lasciate intiepidire.
3 Tostate i pinoli in un padellino senza aggiungere grassi e distribuiteli sulla crostata con il basilico e il parmigiano.

WRAP DI POLLO

FACILISSIMA
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 25 MINUTI
COTTURA NESSUNA
470 CAL/PORZIONE

1 pollo arrosto – 6 tortillas – 180 g di yogurt greco – 5 pomodori – 2 avocado – 4 cipollotti – 1 cuore di lattughino – 2 lime – 1 peperoncino verde – 1/2 mazzetto di coriandolo – 1 cucchiaino di senape – 1 cucchiaino colmo di cumino in polvere – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Pulite e lavate le verdure. Riducete a cubettini i pomodori (privati dei semi), i cipollotti e il peperoncino e conditeli con il succo di 1 lime, olio, sale e pepe.
2 Tagliate gli avocado a listarelle e conditele con il succo del lime rimasto. Mescolate lo yogurt con la senape, il cumino e il coriandolo lavato e tritato; salate e pepate. Spellate il pollo, disossatelo e spezzettatelo.
3 Spalmate le tortilla con lo yogurt, ricopritele con l'insalata, il pollo, la dadolata di verdure e l'avocado e arrotolatele.

INSALATA DI RISO NERO ALLO ZENZERO

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA 35 MINUTI
360 CAL/PORZIONE

250 g di riso Venere – 100 g di prosciutto cotto in una sola fetta – 100 g di Gruyère – 150 g di fagiolini – 1 manciata di spinacini – 1 cipollotto bianco – 1 piccolo mango – 1 kiwi – 1 limone non trattato – 10 albicocche secche – 1 cm di zenzero – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Spuntate i fagiolini, tagliateli a tocchetti e scottateli in acqua bollente salata per 5 minuti. Prelevateli con una schiumarola e tuffate al loro posto il riso: cuocetelo per 30 minuti e scolatelo. Mettetelo in un contenitore, conditelo con un filo d'olio e lasciatelo raffreddare.
2 Sbucciate lo zenzero, grattugiatelo e frullatelo con il cipollotto pulito, 2 cucchiai di acqua, il succo del limone, poca scorza grattugiata, sale, pepe e 1/2 dl di olio versato a filo.
3 Lavate gli spinacini e tagliateli a striscioline. Riducete a dadini il prosciutto, il Gruyère, le albicocche e la polpa del kiwi e mescolateli al riso con gli spinacini e i fagiolini. Coprite il tutto con la polpa del mango a cubettini: mescolate e condite l'insalata al momento di servire con l'intingolo allo zenzero.

PLUMCAKE ROSSO ALLA FETA

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 25 MINUTI
COTTURA 55 MINUTI
630 CAL/PORZIONE

200 g di feta – 200 g di farina – 1 peperone – 2 zucchine piccole – 100 g di pomodori secchi – 100 g di pinoli – 1 bustina di lievito secco per pane o pizza – 4 uova – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Abbrustolite il peperone in forno caldo a 200° per 15 minuti. Spellatelo, pulitelo internamente e riducetelo a dadini. Lavate le zucchine e tagliatele a cubetti. Sbriciolate la feta.
2 Frullate i pomodori secchi con la farina finché diventerà rossa. Mescolatela con il lievito e poi incorporate le uova leggermente sbattute e 2 cucchiai di olio. Lavorate il composto per renderlo omogeneo, quindi unite i peperoni, le zucchine, la feta e i pinoli; salate e pepate.
3 Versate la preparazione in uno stampo grande da plumcake (o 2 piccoli) e infornate a 180° per 40-45 minuti (secondo la dimensione degli stampi).







FALAFEL E SALSA DI SESAMO

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
+ RIPOSO
COTTURA 10 MINUTI
560 CAL/PORZIONE

300 g di ceci secchi – 1 cipolla grande – 3 spicchi d'aglio – 1 mazzetto di coriandolo – 1 cucchiaio di cumino in polvere – 1 presa di peperoncino in polvere – olio per friggere – sale – pepe – crudité per accompagnare (pomodori, cetrioli, insalata, cipollotto)
per la salsa di sesamo 250 g di tahina – il succo di 2 limoni – 2 spicchi d'aglio – sale

1 Mettete a bagno i ceci in acqua fredda per 24 ore; poi sgocciolateli e sciacquateli bene.
2 Preparate la salsa miscelando la tahina con il succo di limone, l'aglio spremuto con l'apposito attrezzo e 1 dl di acqua; salate se necessario.
3 Frullate i ceci con la cipolla spezzettata, l'aglio sbucciato, le spezie e il coriandolo lavato e asciugato fino a ottenere una pasta liscia e consistente; pepate generosamente e salate. Formate tante palline delle dimensioni di una noce e friggetele in abbondante olio bollente, poche per volta, finché saranno dorate. Servite i falafel con la salsa e le crudité.

LIMONATA FRIZZANTE ALLO ZENZERO

FACILE
PER 20 BICCHIERI DA 2 DL
PREPARAZIONE 10 MINUTI
55 CAL/BICCHIERE

270 g di zucchero – 3 litri di acqua frizzante – 3,5 dl di succo di limone – 100 g di radice di zenzero

1 Sbucciate lo zenzero e grattugiatelo. Versate lo zucchero in una casseruola, unite acqua (non frizzante) fino a ricoprirlo e lo zenzero e scaldate a fuoco lento, senza arrivare all'ebollizione, per circa 30 minuti mescolando di tanto in tanto. Filtrate e raffreddate in frigo.
2 Al momento di servire, aggiungete allo sciroppo il succo di limone e diluite con l'acqua frizzante frizzante ben fredda. Servite con cubetti di ghiaccio.

MACEDONIA CROCCANTINA

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 10 MINUTI
+ RIPOSO
COTTURA NESSUNA
56 CAL/PORZIONE

2 pesche bianche – 2 pesche noci – 3 albicocche – 1 vaschetta di ribes – 1 melagrana

1 Sgranate la melagrana su una ciotola in modo da raccoglierne il succo. Lavate gli altri frutti, asciugateli e tagliate a pezzetti noci e albicocche: anche in questo caso, operate sulla ciotola.
2 Disponete il tutto in un vaso a bocca larga, irrorate con i succhi della frutta e fate raffreddare in frigo per almeno 1 ora in modo che la macedonia abbia il tempo di marinare.

TORTA ROVESCIATA ALLE ALBICOCCHE

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA 40 MINUTI
580 CAL/PORZIONE

8 albicocche – 180 g di zucchero – 170 g di farina – 50 g di farina di mandorle – 80 g di mandorle in scaglie – 100 g di burro – 3 uova – 1 cucchiaio di aghi di rosmarino secco – 1/2 bustina di lievito
per il caramello 100 g di zucchero

1 Lavate le albicocche, tagliatele a metà e privatele del nocciolo. Per il caramello mescolate in una casseruolina lo zucchero e 1 cucchiaio di acqua con una spatola, portate a leggero bollore e cuocete fino a ottenere un caramello ambrato. Versate il caramello sul fondo di uno stampo a cerniera e disponetevi sopra le mezze albicocche, con la parte tagliata verso il basso.
2 Fate fondere il burro a fuoco basso. Polverizzate metà del rosmarino con un mortaio e mescolatelo con le due farine e il lievito in una ciotola. Quindi unite prima lo zucchero, poi il burro fuso e infine le uova. Mescolate fino a ottenere un composto omogeneo e versatelo sulle albicocche. Cuocete in forno caldo a 180° per 30 minuti.
3 Rovesciate la teglia su un piatto, aprite il gancio e sfilatela delicatamente. Tostate leggermente le mandorle e il rosmarino rimasto in un padellino e distribuite il tutto sulla torta.

BERE GIUSTO

NEL MENU C'È UNA DIFFUSA PRESENZA DI ORTAGGI, PRESENTATI IN MOLTEPLICI FORME E TIPOLOGIE DI COTTURA, OLTRE ALL'INTERESSANTE RICORSO A INGREDIENTI TOSTATI, CHE FUNGONO DA PUNTO D'INCONTRO TRA L'ORTO, L'AIA E IL BOSCO. TUTTO QUESTO RICHIEDE LA PRESENZA DI UN VINO VERSATILE, CHE SAPPIA OLTRETUTTO ACCOGLIERE GLI INSERTI PROTEICI E APPENA GRASSI: LA GENTILEZZA DEL GROPPELLO DEL LAGO DI GARDA, UN ROSSO DAL COLORE VIVO E DALL'EFFLUVIO IMMEDIATO, È IL FILO CHE CONNETTE LE DIFFERENTI RICETTE IN QUALSIASI ORDINE SIANO SERVITE, COMPRESE LE PAUSE, I RITORNI E RIPENSAMENTI. FINO ALLA TORTA ROVESCIATA, QUANDO È IL MOMENTO DI UN CALICE DI PASSITO DI PANTELLERIA.





La raccolta e un assaggio, foto cortesia Azienda Roi

Liguria, tra olivi e riviere

UNA STORIA ANTICA CHE CULMINA OGGI IN PRODUZIONI D'ECCELLENZA, SPESSO A BASE DI TAGGIASCA, LA VARIETÀ PROTAGONISTA DELLA DOP LOCALE

a cura di Cristiana Cassé, testo di Luciana Squadrilli, ricetta di Claudia Compagni

Una striscia di terra stretta tra il mare e le Alpi Liguri, aspra e tagliente, ma addolcita dalla presenza della vite e dell'olivo (che crescono spesso su terrazzamenti strappati alla roccia), e da quella dei fiori che ne colorano le cittadine costiere. La Liguria è la più mediterranea tra le regioni del Nord Italia, da sempre terra di frontiera e di naviganti, ma anche di contadini. La presenza dell'olivo, qui, ha origini che ci portano in epoca preromana, anche se è nel Medioevo che se ne è affermata la coltivazione, soprattutto grazie alla presenza dei Benedettini di Taggia. Qui intorno al X secolo i monaci provenienti dalla Provenza e da Cassino avrebbero introdotto la coltivazione della varietà Giuggiolina, poi ribattezzata Taggiasca. Apprezzata per le sue olive scure, piccole e gustose, è la protagonista principale dell'attuale produzione regionale e della Dop Riviera Ligure, suddivisa in tre sottozone che abbracciano tutto l'arco disegnato sul mare.

Quasi sempre la si trova da sola negli oli della Riviera dei Fiori, che dal confine francese abbraccia tutta la provincia di Imperia - spingendosi dalla costa fino alle ripide colline della Valle Argentina che circondano borghi come Taggia e Badalucco - e conta la maggior concentrazione di oliveti e frantoi. Grazie alle caratteristiche della varietà e alla lavorazione spesso ancora tradizionale, si tratta di oli dal tipico carattere delicato e soave, con note di mandorla e mela e lievi accenni di piccante: perfetti per accompagnare la cucina di pesce locale, ma anche per i dolci o le salse, a cominciare dal rinomato pesto ligure.

MURETTI DA PREMIO

Dal 2018, i maixei liguri, ovvero i muretti a secco, fanno parte a buon diritto dell'elenco dei patrimoni dell'umanità dell'Unesco. Si tratta di ben quarantaduemila ettari di terrazzamenti, delimitati da una fila di pietre incastonate l'una sull'altra, la cui lunghezza sarebbe pari a quella della Muraglia Cinese. Numeri inimmaginabili che, insieme a una storia secolare, raccontano il duro lavoro per contrastare il dissesto idrogeologico di un territorio splendido ma difficile.

PROMOSSO E CERTIFICATO

Dal 2001 il Consorzio per la Tutela dell'Olio Extra Vergine di Oliva Dop Riviera Ligure, con sede a Imperia, riunisce olivicoltori (contando oggi ben 467 aziende), frantoiani



e imbottigliatori al fine di promuovere e tutelare l'olio ligure nelle sue tre menzioni geografiche. Comprende un territorio di oltre 2.000 ettari complessivi di oliveto, dove crescono oltre 740.762 piante iscritte alla certificazione.

LASAGNE AL PESTO

MEDIA
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 1 ORA
COTTURA 10 MINUTI
690 CAL/PORZIONE

400 g di farina 0 – 30 g di semola rimacinata di grano duro – 4 uova – 100 g di fagiolini – 1 patata media – 1 grosso mazzo di basilico – 40 g di pinoli – 30 g di Parmigiano reggiano Dop grattugiato – 30 g di pecorino romano grattugiato – 1 spicchio d'aglio – olio extravergine d'oliva ligure – sale

1 Lavorate la farina con la semola, le uova e un pizzico di sale fino a ottenere un impasto liscio e omogeneo. Avvolgetelo nella pellicola e lasciatelo riposare 30 minuti.
2 Intanto, lavate le foglie del basilico, asciugatele e mettetele nel bicchiere del frullatore con il parmigiano, il pecorino, i pinoli, l'aglio sbucciato e privato dell'anima e una presa di sale: azionate l'apparecchio e versate e filo 1/2 dl di olio. Pulite i fagiolini, lavateli e riduceteli a tocchetti. Sbucciate la patata, lavatela e tagliatela a fettine.
3 Tirate la pasta con l'apposita macchinetta in strisce di 2 mm di spessore e poi tagliatele in quadrati. Tuffate patate e fagiolini in abbondante acqua bollente salata, cuoceteli per 7-8 minuti, scolateli con una schiumaiola e teneteli in caldo. Lessate la pasta nell'acqua delle verdure e scolatela. Velate i piatti con poco pesto e disponetevi le lasagne alternandole a pesto e verdure.

Nella sottozona della Riviera del Ponente Savonese è invece spesso accompagnata dalla Colombaia: cultivar autoctona più rara e meno resistente, oggi coltivata solo in alcune aree del Finalese, nei pressi di Varigotti. Se ne ottengono prodotti dalla personalità più decisa e perfettamente bilanciati.

Nella Riviera di Levante, tra le province di Genova e La Spezia, troviamo altre cultivar autoctone meno note come Lavagnina ("cugina" della Taggiasca), Razzola e Pignola. Danno oli dal profilo appena più intenso e pungente, con note verdi di carciofo ed erba falciata che affiancano le piacevoli sensazioni mandorlate. Per questo, come anche quelli del Ponente Savonese, si prestano ad accompagnare le preparazioni di terra: dalla mesciüa (zuppa di legumi e farro tipica del golfo spezzino) alle tomaxelle (involtini di carne), dal tocco alla genovese (gustoso ragù di carne magra) al coniglio alla ligure (con olive e pinoli).



Scelti per la nostra ricetta

Roi – Cru Gaaci Biologico DOP Riviera Ligure – Badalucco (IM)
Da una ristretta selezione di olive Taggiasca dell'uliveto collinare Roi Gaaci, è un fruttato dal carattere delicato, privo di amaro e con un lieve finale piccante. Perfetto su insalate, carpacci e crudi di pesce (bottiglia da 500 ml, euro 27,20).
Canaiella – Biologico DOP Riviera Ligure – Savona
Da olive Taggiasca bio e non filtrato, è un fruttato leggero che al palato risulta dolce, con solo un accenno di piccante. Ideale su verdure, bruschette, crostacei, pesci bianchi (bottiglia da 500 ml, euro 15).
Anfosso – DOP Riviera Ligure – Chiusavecchia (IM)
Da olive Taggiasca in purezza lavorate nel frantoio di proprietà, è un fruttato leggero molto equilibrato tra amaro e piccante. Ideale su preparazioni di pesce con pomodoro e insalate (bottiglia da 500 ml, euro 16).



Piatto Asa Selection, bicchiere Zafferano. Indirizzi a pagina 122

FELICE SCOCCIMARRO

IL SAPORE DELLE ciliegie

LE GOLOSE MESSAGGERE DELL'ESTATE NELLA LORO PATRIA D'ELEZIONE: VIGNOLA. TERRA DI ANTICHI INCANTI E INFINITI FRUTTETI AI PIEDI DELL'APPENNINO MODENESE

a cura di Cristiana Cassé, testi di Riccardo Lagorio, foto del servizio di Gian Marco Folcolini e dei piatti di Laura Spinelli, ricette di Giovanna Ruo Berchera, in cucina Livia Sala

Qui sotto, Silvia Manzini con le ciliegie dell'azienda agricola di famiglia (a Vignola): un prodotto d'eccellenza esportato anche negli Emirati Arabi. A destra, il delicato processo di raccolta manuale presso l'azienda Quartieri a Savignano sul Panaro (MO).






LONZA ARROSTO
IN SALSA
pag.102



Qui sopra, Daniele Costanzini con la moglie Daniela e i figli. Nella loro azienda (a Vignola) si coltivano una trentina di varietà che consentono un lungo periodo di raccolta, da metà maggio a metà luglio.



pag. 102

Qui sotto, Giuseppe Quartieri che conduce l'azienda agricola insieme alla moglie Marisa: le loro ciliegie hanno meritato numerosi premi ai concorsi locali.





Qui sopra, Fabio Fraulini, patron della pasticceria Tora Dolza (a Vignola): un tempio goloso dove le ciliegie (le Morette in particolare) sono protagoniste tutto l'anno.



pag. 102

L'arrivo dell'estate ha la forma di una ciliegia. Pochi frutti rappresentano la bella stagione quanto questo frutto rosso, rotondo, dolce. E c'è una terra nel Modenese, Vignola, che ha eletto la ciliegia a principio della propria identità. Già nel 1926 venne istituito il Mercato Ortofrutticolo per permettere ai produttori un comodo smercio della loro frutta, in particolare ciliegie, che tradizionalmente aprivano la stagione frutticola. L'Igp ottenuta nel 2012 fu una conseguenza pressoché naturale del rapporto tanto profondo tra Vignola e le ciliegie. I chioschi che tempestano la circonvallazione di Vignola durante la raccolta sono una delle specificità che caratterizzano questa fetta d'Emilia.

Daniele Costanzini e la moglie Daniela Bardelli coltivano una trentina di varietà, che permettono alla loro azienda di rimanere sul mercato da metà maggio a metà luglio, un periodo piuttosto lungo. "Per i clienti che si concedono un po' di frescura verso la montagna, la sosta nei chioschi dei coltivatori è quasi d'obbligo. Apprezzano il contatto diretto con il coltivatore, la differenza tra le varietà e l'assaggio prima dell'acquisto". Di assaggi nel loro chiosco se ne possono fare davvero tanti. "Alla fine i clienti locali prediligono la Moretta, la varietà antica di Vignola, piccola, zuccherina e color carminio". Nel podere che si trova alle spalle del chiosco la raccolta procede spedita grazie a scale di legno altissime: le piante di Moretta sono infatti monumentali, alte tra 12 e 15 metri, e hanno bisogno di personale preparato e coraggioso. Sotto le loro fronde venivano coltivate tutte le verdure necessarie alla fattoria: un modello di biodiversità che la famiglia Costanzini difende.

L'area dove si coltiva la Ciliegia di Vignola Igp corre su 28 Comuni tra Modena e Bologna, nelle valli dei fiumi Reno e Panaro, ricche di limo; non a caso Savignano sul Panaro è un altro dei centri dove la ceresicoltura rappresenta una fetta importante per l'economia agricola. È dai poderi di Giuseppe e Marisa Quartieri che da anni escono ciliegie pluripremiate ai concorsi organizzati nei tanti paesi del comprensorio. "Attraverso incroci tra le varietà storiche, le biotecnologie consentono di ottenere le tipologie richieste dal mercato in una decina d'anni, dimezzando l'attesa imposta dalla selezione naturale", commentano. Il consumatore d'oggi, infatti, è esigente e, prima dell'acquisto, considera numerose caratteristiche, come la dolcezza (la linea Sweet si compone per esempio di 5 gruppi varietali), il colore (nero, rosso o bianco), la dimensione e la consistenza. "Il colore della ciliegia di Vignola varia dal rosso brillante al rosso scuro", spiega Giuseppe Quartieri, "e le dimensioni si assestano tra 20 e 23 mm, mentre le più grandi superano i 28 mm. La polpa della Ciliegia di Vignola Igp è di solito consistente e croccante, tranne per la varietà Moretta". E ancora non basta: "per mantenerle pulite e luminose copriamo gli alberi con teli retinati che le preservano da pioggia e pulviscolo, mentre per difenderle dagli uccelli utilizziamo un cannone a gas e la registrazione di grida di rapaci: una lotta integrata e indolore".

A Vignola, la famiglia Manzini si è distinta per i caratteristici imballi blu di Persia dove le ciliegie sono disposte una per una in apposite cavità, come in una sorta di mosaico. "Devono essere tutte uguali, con il picciolo di lunghezza simile. Solo così i mercati, tra cui gli Emirati e la Svizzera, ci premiano", precisa la figlia Silvia mostrando una vaschetta dove le ciliegie sono sistemate come fossero un prodotto d'oreficeria. Vengono suddivise per colore, dimensione e, per quanto possibile prevedere, per dolcezza e croccantezza. Un lavoro certosino che ha lanciato il marchio Manzini tra i più ricercati dagli ortofrutta di qualità. Qui le piante in fila indiana sono anche lo scenario di cene tra i ciliegi, un altro modo per fare apprezzare ai consumatori il frutto dell'estate: si termina con raccolta diretta dagli alberi.

Tra i maggiori consumatori delle Ciliegie di Vignola IGP vi sono pasticcerie e gelaterie. Nella pasticceria Tola Dolza di Fabio Fraulini, le ciliegie si consumano tutto l'anno. "Il nostro prodotto di punta è la torta di ciliegie, saba e cioccolato al latte. Ovviamente protagonista è la Moretta".

le nostre scelte

Azienda Agricola Costanzini Daniele
Via Fogliana Boschi 1
Vignola (MO)
Telefono 3480578127

Azienda Agricola Quartieri
Via Leonardo Vecchiati 1775
Savignano sul Panaro (MO)
Telefono 059731524

Azienda Agricola Franco Manzini
Via Sega 12
Vignola (MO)
Telefono 335429556

Pasticceria Tola Dolza
Via Francesco Selmi 1
Vignola (MO)
Telefono 059772971

LONZA ARROSTO IN SALSA

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 25 MINUTI
COTTURA 1 ORA E 15 MINUTI
560 CAL/PORZIONE

1 pezzo di lonza 1,2 kg – 400 g di ciliegie di Vignola Igp – 30 g di guanciale a cubetti – 2 scalogni – 1 pezzo di sedano – 1/2 carota – 2 spicchi di aglio – 7-8 rametti di timo – 1 cucchiaio di amido di mais – 2 dl di Lambrusco – 5 cucchiai di Porto rosso – 2-3 dl di brodo – 2 cucchiai di aceto balsamico di Modena Igp – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Massaggiate la carne con sale e pepe, ungetela con olio, mettetelo in una pirofila oliata e infornatelo a 220° per 10-15 minuti o finché la superficie della lonza sarà dorata. Unite un filo d'olio, l'aglio sbucciato e schiacciato, gli scalogni sbucciati e divisi a metà, il sedano e la carota mondati e tagliati a pezzetti, il timo e il guanciale, abbassate a 170° e cuocete per 5 minuti.
2 Sfumate con il Lambrusco bollente e proseguite la cottura circa 50 minuti circa, voltando l'arrosto un paio di volte e versando un po' di brodo caldo di tanto in tanto: se avete un termometro, la sarà pronta quando al cuore avrà raggiunto i 70°. Per mantenerla più morbida, copritela con carta da forno bagnata e strizzata nel periodo centrale della cottura.
3 Snocciolate le ciliegie e mettetele in una ciotola. Togliete la lonza dal forno e avvolgetela in un foglio di alluminio. Filtrate il fondo di cottura recuperando solamente il guanciale, disponete il tutto in una larga padella e stemperatevi l'amido. Aggiungete il Porto e portate a ebollizione. Unite le ciliegie e cuocetele per 5 minuti; spegnete il fuoco e aggiungete l'aceto. Servite la carne a fette con la salsa ottenuta.

CROSTATA CON LA CONFETTURA

FACILE
PER 8 PERSONE
PREPARAZIONE 40 MINUTI + RIPOSO
COTTURA 30
430 CAL/PORZIONE

per la pasta frolla 320 g di farina – 150 g di burro – 100 g di zucchero – 1 uovo e 1 tuorlo – 1/2cucchiaino da caffè di lievito vanigliato – la scorza grattugiata di 1 limone non trattato – 1 pizzico di sale
per la confettura 800 g di ciliegie di Vignola Igp – 100 g di zucchero

1 Preparate la confettura. Snocciolate le ciliegie, trasferitele in una casseruola a fondo pesante, unite lo zucchero e cuocete a fuoco moderato per 30-40 minuti, finché la confettura sarà densa; lasciatela raffreddare.
2 Preparate la frolla. Setacciate la farina con il lievito, aggiungete il burro morbido a pezzetti e lavorate per ottenere un composto sbriciolato. Poi unite lo zucchero, l'uovo, il tuorlo, la scorza di limone e il sale e impastate brevemente, solo finché il composto sarà liscio e omogeneo. Formate un panetto appiattito, avvolgetelo nella pellicola e mettetelo in frigorifero per 30 minuti.
3 Stendete poco più della metà della pasta e disponetela in una teglia di 26 cm di diametro rivestita con carta da forno. Bucherellate il fondo con una forchetta e spalmatevi sopra un buono strato di confettura. Tirate la pasta rimasta, ricavatene tante strisce e mettetele sulla crostata incrociandole e fissandole lungo il bordo. Cuocete la crostata in forno caldo a 180° per 40-45 minuti, finché la pasta apparirà ben dorata. Lasciatela raffreddare completamente prima di servirla.

ZUPPA INGLESE IN COPPA

MEDIA
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 40 MINUTI
COTTURA 15 MINUTI
590 CAL/PORZIONE

400 g di ciliegie di Vignola Igp – 200 g di pan di Spagna – 40 g di farina 00 – 80 g di zucchero – 4 tuorli e 1 albume – 40 ml di panna fresca – 4 dl di latte – 40 g di cioccolato fondente – 1/2 baccello di vaniglia – 50 ml di alchermes – 50 ml di maraschino – 1 cucchiaio di zucchero a velo – 1 cucchiaino di succo di limone

1 Portate a ebollizione il latte con il baccello di vaniglia tagliato a metà nel senso della lunghezza, spegnate il fuoco e lasciate in infusione per alcuni minuti; poi filtrate. Sbattete i tuorli con lo zucchero fino a renderli spumosi, incorporate la farina e poi il latte caldo versato a filo. Disponete il composto in una pentola e fatelo addensare a fiamma bassa mescolando di continuo con una frusta. Scaldate la panna fino all'ebollizione e scioglietevi il cioccolato tritato, quindi unite il tutto a metà della crema di uova; lasciate raffreddare entrambe le preparazioni coperte con pellicola a contatto.
2 Snocciolate le ciliegie, tranne 12 che terrete da parte. Tagliate il pan di Spagna a fette di circa 1 cm di spessore e inumiditele con l'alchermes mescolato con il maraschino. Predisponete 4 coppe di vetro resistenti al calore e alternatevi a strati la crema al cioccolato, il pan di Spagna, la crema gialla e le ciliegie.
3 Montate l'albume incorporando lo zucchero a velo e il limone quasi alla fine. Trasferite la meringa in una tasca da pasticciere, decorate la superficie delle coppe e fate gratinare la meringa sotto il grill o con un cannello fino a brunire appena superficie. Lasciate raffreddare e servite guarnendo con le ciliegie tenute da parte. Se non amate la meringa, guarnite la superficie con panna montata e cioccolato grattugiato.

L'ESSENZA AEREA DEL MONTEPULCIANO SI MOLTIPLICA PER TRE: GIOVANILE E VIVACE, SENSIBILE A PIATTI DI MARE; DI BUONA CORPOSITÀ ADATTA A PASTE ALL'UOVO; STRUTTURATA, INTENSA E PROFONDA, CAPACE DI FAR VIVERE LA NATURA RUSTICA DEI PIATTI REGIONALI

a cura di Monica Pilotto, testo di Sandro Sangiorgi, ricette di Claudia Compagni, foto di Felice Scoccimarro, styling di Alkèmia

Cerasuolo D'ABRUZZO

La vinificazione in rosato del Montepulciano, principale vitigno abruzzese, ne eleva i caratteri garbati, "colorati" e vigorosi. È aggraziato, generoso, leggiadro, verace e illuminato dal riflesso mediterraneo.

Le vigne, sovente in pergole e tendoni, si estendono lungo l'intero territorio, sempre all'ombra delle grandi cime dell'Appennino: il Gran Sasso, il Velino e la Majella. È possibile produrre il Cerasuolo nelle quattro province: Teramo, L'Aquila, Pescara e Chieti. La grande varietà geomorfologica della regione permette un'importante diversificazione che si traduce in vini dai profili peculiari. I vigneti vicini al mare, nello specifico sulle colline teramane e nel chietino, risentono dell'influsso adriatico e donano vini immediati e voluttuosi. Le aree interne delle province di Pescara e dell'Aquila sono caratterizzate da escursioni termiche rilevanti che conferiscono ai rosati un carattere più autorevole. Il terroir di Casauria e l'aquilana Valle Peligna sono ritenuti i luoghi di origine del Montepulciano.

I cenni storici sul Cerasuolo risalgono ai primi del Novecento, ma è all'inizio degli anni Sessanta che i viticoltori abruzzesi comprendono il potenziale del Montepulciano in rosato e si muovono per rivendicare il riconoscimento della Doc. La scelta si concentra su un'unica richiesta per la denominazione Montepulciano d'Abruzzo con la tipologia "Cerasuolo", dal momento che la sola differenza è riconducibile alle pratiche enologiche. Infatti il vitigno, in virtù del naturale potere colorante dei suoi antociani, in genere è vinificato senza contatto tra bucce e succo. *segue* >

PIZZA COPERTA CON ACCIUGHE E POMODORO
pag.108

l'abbinamento

LA PASTA DEL PANE È IL SEGRETO DELL'ACCOSTAMENTO, VISTO CHE LE ACCIUGHE, IL PECORINO E IL POMODORO CUCINATO PROPONGONO UN COPIONE DAL COLLAUDATO EQUILIBRIO TRA SALINA FRESCHEZZA E SOAVE ROTONDITÀ. AL VINO TOCCA IL COMPITO DI SUPERARE LA SUPERFICIE ARROSTITA DELLA PIZZA PER POI INOLTRARSI NEGLI ALVEOLI DELL'INTERNO, MENTRE LA RETROGUARDIA GUSTATIVA SI DEDICA AL CONDIMENTO. IL **CERASUOLO DI BOSSANOVA** SENTE VICINA LA FRAGRANZA DELL'INVOLUCRO, SI SOFFERMA APPENA SUL RIPIENO E CHIUDE CON LA SUA SPASSIONATA DELICATEZZA. IL **VILLA GEMMA DI MASCIARELLI** È PIÙ DRITTO E DETERMINATO, CERCA OGNI INGREDIENTE PER FARNE EMERGERE L'ELEMENTO VITALE, COME VOLESSE NUTRIRSENE E APRIRE OGNI VOLTA UN NUOVO CAPITOLO. LA CORPOSITÀ FLESSUOSA DEL **CERASUOLO DI CAPRERA** RIESCE NELLA FUSIONE DEGLI EQUILIBRI E SEGNA UNA NUOVA ARMONIA TRA LA TERRA E IL MARE.



TIMBALLO DI PASTA E PESCE

MEDIA
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 40 MINUTI
COTTURA 1 ORA E 15 MINUTI
450 CAL/PORZIONE

250 g di pasta all'uovo per lasagne – 300 g di scampi – 500 g di vongole spurgate - 500 g di cozze già pulite – 300 g di seppioline pulite – 300 g di gallinella – prezzemolo – timo – 1 carota – 1 cipolla – 1 costa di sedano – 2 dl di vino bianco – 30 g di farina 00 – 30 g di pecorino romano grattugiato – 1 spicchio d'aglio – 30 g di burro – olio extravergine d'oliva – sale –pepe nero

1 In una casseruola coperta fate aprire le cozze con un filo d'olio e l'aglio. Scolatele dal fondo, unite le vongole e cuocetele allo stesso modo. Scolatele e filtrate il fondo.
2 Portate a bollore 2 litri d'acqua con il vino, sedano, cipolla, carota. Salate, cuocete per 15 minuti, unite la gallinella e cuocetela per 15 minuti. Scolatela e tagliate la polpa a tocchetti; filtrate il brodo, unite quello dei molluschi e tenetene 5 dl.
3 Tritate le seppioline e cuocetele in padella con gli scampi, 2 cucchiai di olio, sale e pepe per 5 minuti. Prelevate la polpa degli scampi e mescolatela con le seppioline, la gallinella, i molluschi privati delle valve e poco prezzemolo e timo tritati. Sciogliete il burro in una casseruola, tostatevi la farina per un minuto, versate a filo il brodo di pesce e cuocete per 7-8 minuti.
4 Tagliate la pasta a rettangoli di 4x12 cm e scottateli per 1 minuto. Imburrate uno stampo tondo di 22 cm, rivestitelo con la pasta e alternate pasta, sugo di pesce e salsa. Cospargete con il pecorino e infornate a 180° per 40 minuti.

l'abbinamento

LA RICETTA DÀ AL VINO ABRUZZESE L'OPPORTUNITÀ DI MOSTRARE CHE, PER GRATIFICARE IL CIBO ED ESALTARSI, PUÒ FARE A MENO DEL POMODORO. IL COMPITO NON È DEI PIÙ SEMPLICI, VISTA LA DIFFERENTE SALINITÀ DEGLI INGREDIENTI CHE POTREBBERO RIVELARE UN RETROGUSTO METALLICO. L'**EUGHENOS DI CATO** SI ALLEA CON LA PASTA ALL'UOVO E DISTENDE UN PIANO DI SENSAZIONI SOFFICI COSÌ DA LASCIARE ALLA VARIETÀ DELLE MATERIE PRIME LA POSSIBILITÀ DI ESPORSI, SENZA RISCHIARE SPIACEVOLI SORPRESE. IL **DAMIGIANA DI RABASCO** ACCRESCE IL LIVELLO DELLO SCAMBIO IN VIRTÙ DI UNA PARTECIPAZIONE PIÙ DINAMICA, È DEDICATO A CHI AMA CONTRASTI E RILANCI, IRREGOLARITÀ E NON SEMPRE VUOLE CHIUDERE CON UN PAREGGIO. IL PRIMO SORSO DELLE **CINCE DI DE FERMO** APPARE QUASI DISINTERESSATO, È UN MECCANISMO CHE DEVE TROVARE CONTINUITÀ, COME SE SAPESSE CHE AFFRONTARE IL TIMBALLO È UNA GARA DISPENDIOSA, DA CERASUOLI PAZIENTI E VINCENTI.

Quest'ultimo nasce naturalmente color "cerasuolo", al più sono sufficienti poche ore di contatto tra la parte liquida e quella solida. Si utilizza anche la tecnica del salasso, che consiste nel prelevare una certa quantità di mosto dalla vasca di macerazione nella quale si sta preparando un vino rosso. Il riferimento cromatico è la ciliegia, per questo in passato era consueto chiamarlo Roscioletto o anche Ciliegiuolo, ma era troppo evidente l'assonanza all'antico vitigno autoctono tosco-umbro. Rimase dunque il termine Cerasuolo che evoca appunto le cerase, il termine dialettale delle drupe dalla peculiare tonalità di rosso. Anche il gusto del vino ricorda spesso il frutto primaverile.

Nel 1966 nasce la Doc Montepulciano d'Abruzzo e la tipologia "Cerasuolo" vede la luce a breve distanza, ma resta una "semplice" dizione in etichetta sotto la denominazione principale. Ci vogliono oltre quarant'anni per sancire un'identità specifica e autonoma e nel 2010 viene istituita la Doc Cerasuolo d'Abruzzo, la prima in Italia riservata esclusivamente a un vino rosato.

La buona gradazione alcolica, il corpo e l'equilibrio tra freschezza e salinità permettono al Cerasuolo di evolversi per qualche anno, oltre a renderlo il più versatile dell'ampio e interessante panorama dei rosati italiani. Le versioni più delicate e vivaci sono custodi di piatti dell'entroterra e

Nella foto di apertura calice Riedel; qui sotto piatto fondo Stamperia Bertozzi. Indirizzi a pagina 122

l'abbinamento

LA CARNE DEL CONIGLIO È UNA DELLE PIÙ ADATTE PER SERVIRE A TAVOLA IL CERASUOLO, COSÌ COME LA CACCIATORA È UNA PREPARAZIONE CHE PUÒ METTERE IN LUCE LA GENEROSITÀ SOLARE DEL ROSATO ABRUZZESE. IL NODO È EVITARE CHE SI SOVRAPPONGANO IN MANIERA CONFUSA, QUINDI SCEGLIERE INTERPRETI DALLA PERSONALITÀ DEFINITA E DALLO SVILUPPO AUTOREVOLE. L'**ANFORA DI CIRELLI** AFFRONTA L'ANIMO PUNGENTE DELLA RICETTA E LO CONTROLLA ABILMENTE GRAZIE ALLA SUA MARINA E SAPOROSA MORBIDEZZA. HA MAGGIORE SOSTANZA IL CONTATTO DEL **CERASUOLO PRAESIDIUM**: È LUI A FARCI VIVERE LA NATURA RUSTICA DEL PIATTO CON LA QUALE NON CONDIVIDE SOLO L'ESTRAZIONE TERRAGNA, MA ANCHE UN'AURA MATURA. L'ESSENZA AEREA DEL MONTEPULCIANO È NEL **TAUMA DI PETTINELLA**, ASCIUTTO, MINUZIOSO, IMPECCABILE NEL MUOVERSI ATTRAVERSO ELEMENTI TANTO DIVERSI E PERMETTERCI DI COGLIERNE LA DEFINIZIONE E IL CONTRIBUTO.



CONIGLIO ALLA CACCIATORA

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI + IL RIPOSO
COTTURA 40 MINUTI
390 CAL/PORZIONE

1 coniglio di circa 800 g pulito e tagliato a pezzi – 100 g di olive verdi – 30 g di capperi sottaceto – 100 g di sottaceti misti – 1/2 dl di vino bianco – 1 limone non trattato – 3 spicchi d'aglio – 4 foglie di salvia – 1 rametto di rosmarino – 2 rametti di timo – 1 foglia di alloro – peperoncino piccante – olio extravergine d'oliva– sale

1 Mettete i pezzi di coniglio in una terrina con acqua fredda e il limone tagliato a fette per 2 ore, scolatelo e asciugatelo con carta da cucina.
2 Scaldate 5 cucchiai di olio in una grossa padella, unite gli spicchi d'aglio sbucciati, l'alloro, le foglie di salvia, il rosmarino, il timo e il coniglio ben sgocciolato dalla marinata, poi lasciatelo rosolare a fiamma vivace per 10 minuti, girando i pezzi così che siano coloriti uniformemente su tutti i lati.
3 Versate il vino e lasciatelo leggermente evaporare, regolate di sale, unite 2 dl di acqua bollente, il peperoncino, le olive, i capperi sciacquati e i sottaceti tritati, abbassate la fiamma e proseguite la cottura con la padella coperta per 30 minuti.

della costa, dalle ricette di legumi e verdure agli insaccati, ai prosciutti e giù fino agli antipasti di mare con acciughe, molluschi e mitili. Bene anche su insalate in cui i pregiati pomodori abruzzesi sono accompagnati da ortaggi e conserve di mare. Sorprendente l'incontro con pietanze della tradizione centro e sudamericana, ad esempio i tacos, di pesce e di carne, e il cevice.

La maggiore intensità dei condimenti delle paste all'uovo è affrontata dai Cerasuolo più articolati e che vivono un periodo di maturazione prima di arrivare sul mercato. Anche in questi casi l'uso del pomodoro alimenta la loro portata, in un'unione davvero virtuosa. Le stratificazioni dei tipici timballi teramani sono un campo d'azione straordinario per i vini più pazienti. Questi sono ottimi pure sui piatti di molluschi cucinati con prodotti della terra e su paste in brodo di pesci tipici dell'Adriatico, dalla sogliola agli scampi.

I Cerasuolo più strutturati tengono testa a pesci dalla fibra compatta come la rana pescatrice, il grongo e la ricciola, cucinati in tegame con pomodori, peperoni e patate, così come alle tante varianti di brodetti e alle ricette regionali con protagonisti baccalà e stoccafisso. Questi esemplari di maggiore spessore si uniscono alle carni tenere come lo spezzatino di vitello, il coniglio al tegame e l'agnello da latte alla griglia condito con un mix di spezie mediterranee.

le nostre scelte

9 bottiglie selezionate privilegiando varietà del territorio e approccio naturale nei criteri di produzione



Cerasuolo d'Abruzzo Bossanova, 346 9504581, € 13
Viti di 40 anni e agricoltura biodinamica per un vino da pressatura soffice, sensuale e leggiadro, che incontra un'insalata di erbe spontanee e fagioli del Tavo.



Cerasuolo d'Abruzzo "Villa Gemma" Masciarelli, 0871 85241, € 15
A 400 m slm la vigna accoglie luce e calore della terra chietina; il vino si slancia su un carpaccio di carne con pesto mediterraneo.



Cerasuolo d'Abruzzo "Le Vasche" Az. Agr. Caprera, 328 1913589, € 15
In virtù di una conduzione illuminata, le giovani viti dell'azienda danno un vino partecipe, adatto a una bruschetta con la ventricina.



Eughenos Raggio di Luna - Di Cato, 349 2481784, € 18
Il rosato dal colore caldo omaggia Vittorito, luogo storico del Montepulciano, e si segnala per la fruttata densità del gusto sensibile a una pasta con tonno, olive e capperi.



Cerasuolo d'Abruzzo "Damigiana" Rabasco, 320 3019628, € 23
Dalla vigna San Desiderio nasce un rosato tenero ed evocativo, maturato in damigiana e destinato alla carnale suggestione di pomodori e riso.



Cerasuolo d'Abruzzo "Le Cince" Soc. Agr. De Fermo, 085 8289136, € 20
Loreto Aprutino è vocato per il Cerasuolo, la vigna biodinamica dona varietà espressiva e stoffa setosa che sposa una minestra con patate e cozze.



Cerasuolo d'Abruzzo "Anfora" Agricola Cirelli, 085 8700106, € 25
Le vigne sono a 8 km dal mare; il mosto ha un breve contatto con le bucce, fermenta e matura in anfora; il vino terragno ed esotico è da impiegare sulle uova ripiene.



Cerasuolo d'Abruzzo Praesidium, 0864 45103, € 21
Ottenuto col sistema del salasso, è un rosato intenso sin dal colore, graduale nell'esprimere la sua ricchezza; celebra uno spezzatino di carne di bufala.

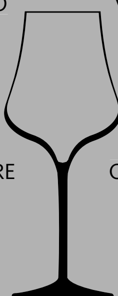


Cerasuolo d'Abruzzo "Tauma" Az. Agr. Pettinella, 338 8279506, € 25
Le uve sono di luoghi distinti e distanti, Silvi e Tocco da Casauria; il liquido ha l'essenza compiuta del Cerasuolo e affronta la pienezza del brodetto vastese.

Prezzi forniti dalle aziende: possono subire variazioni a seconda del rivenditore

si serve così

LA LIBERTÀ DI INTERPRETAZIONE CHE CARATTERIZZA PRODOTTI COME IL CERASUOLO D'ABRUZZO CONTEMPLA DIVERSE TIPOLOGIE CHE RICHIEDONO PECULIARI ATTENZIONI. LA PIÙ GIOVANILE, DAL COLORE CHIARO E DALLA PUNTUTA FRESCHEZZA, È PERFETTA A 10-12°, CONSERVANDO LA BOTTIGLIA NELLA GLACETTE DURANTE IL PASTO. SERVIAMO IL CERASUOLO DI BUONA CORPOSITÀ A 12-14° PER SFRUTTARE LA SUA ESPANSIVA GENEROSITÀ. LE VERSIONI STRUTTURATE E PROFONDE, CAPACI DI AFFINARSI ANCHE 7-10 ANNI, SI ESPRIMONO MEGLIO A 14-16°, COSÌ DA LIBERARE LA COMPLESSITÀ ODOROSA.





PIZZA COPERTA CON ACCIUGHE E POMODORO

FACILE
PER 8 PERSONE
PREPARAZIONE 10 MINUTI
COTTURA 35 MINUTI
280 CAL/PORZIONE

500 g di pasta da pane – 400 g di pomodori pelati – 2 spicchi d'aglio – 20 g di filetti di acciughe sott'olio – 150 g di pecorino fresco – peperoncino piccante in scaglie – olio extravergine d'oliva – sale

1 Sbucciate gli spicchi d'aglio, schiacciateli e fateli rosolare in padella con 4 cucchiai di olio; eliminateli, unite i pomodori pelati spezzettati e un po' di peperoncino, regolate di sale e cuocete il sugo per 15 minuti. Quindi lasciatelo raffreddare.
2 Dividete la pasta da pane in due porzioni dello stesso peso e stendetele in 2 sfoglie rettangolari di circa mezzo centimetro di spessore. Disponetene una in una teglia rivestita con carta da forno, copritela con il sugo di pomodori, i filetti di acciuga e il pecorino grattugiato con una grattugia a fori grossi, lasciando libero un bordo di 2 dita sui lati.
3 Coprite con la pasta rimasta, sigillate i bordi creando un cordoncino, bucherellate la superficie e cuocete in forno già caldo a 230° per 20 minuti.



tiella DI GAETA

ANTESIGNANA DELLO STREET FOOD, È IL CIBO IDENTITARIO DI UNA CITTADINA TRA MARE E TERRA

servizio di Paola Mancuso, in cucina Livia Sala, foto di Laura Spinelli, scelta del vino di Sandro Sangiorgi

Si dice Gaeta e si pensa subito alle sue famose olive Dop, che con il loro gusto gradevolmente amarognolo esaltano piatti come pesce, carne alla pizzaiola e la tipica scarola ripassata con uvetta e pinoli.

Le pregiate olive dalla forma affusolata, con polpa morbida e violacea, sono l'ingrediente imprescindibile anche della tiella, altra gloria gastronomica di questa cittadina marinara dell'estremo lembo meridionale del Lazio. Nella città vecchia sopravvive un dialetto marcatamente napoletano, retaggio del tempo in cui Gaeta rappresentò l'ultimo baluardo del regno delle due Sicilie. Ed è proprio ai Borboni che si fanno risalire le origini della tiella. Si narra infatti che Ferdinando IV fosse un grande estimatore, se non addirittura l'inventore, di questo doppio disco di pasta riccamente farcito che lui stesso definì "primo, secondo e terzo piatto".

Una descrizione che in qualche modo riassume il profilo alimentare della tiella (da non confondere con quella pugliese, con la quale condivide solamente il nome) che contiene tre importanti nutrienti: carboidrati, proteine e grassi, quelli "buoni" dell'olio extravergine e del pesce. Un vero piatto unico, insomma, che in più, per via dell'involucro di pasta, si manteneva quando ancora non esistevano i moderni sistemi di conservazione del cibo. Tutte caratteristiche ideali per i pescatori gaetani di un tempo, che potevano contare su un pasto completo facilmente trasportabile e non deperibile quando erano costretti a restare in mare per giorni. Per il ripieno, utilizzavano il pescato meno pregiato (polpo, alici, sarde) e le verdure di stagione raccolte negli orti di campagna (pomodori, scarola, broccoletti, cipolle), ancora oggi protagonisti delle tante interpretazioni.

Per la sua connotazione di piatto povero di pescatori, contadini e in seguito dei migranti, nel Dopoguerra la tradizione della tiella rischiò di scomparire.

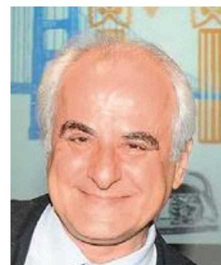
Finché nel 2005 la ricetta della versione ritenuta più identitaria, quella con il polpo, venne recuperata e insignita del marchio De.Co. (Denominazione Comunale d'Origine) e oggi fa parte dell'elenco dei prodotti tradizionali Pat della regione. Un autentico street food di tradizione, che in quanto tale va gustato rigorosamente con le mani, come raccontava nel 1976 Pasquale Di Ciaccio nella sua *Guida di Gaeta*: "La si mangia a quarti, senza l'aiuto delle posate. Non c'è gusto se non la si prende tra le dita. La prima verifica della riuscita si effettua sul requisito della compattezza. In un esemplare che si rispetti la parte inferiore non deve essere gommosa da appiccicarsi ai denti o al palato, né spenzolare dalle dita come la lingua d'un cane affannato, facendo sgocciolare frammenti del ripieno".



BERE GIUSTO

L'APPARENTE SEMPLICITÀ CON LA QUALE SI FA LA PASTA DELLA TIELLA NON DEVE INGANNARE, LA FORZA DELL'OLIO EXTRAVERGINE È AMPLIFICATA DALLA COTTURA E SI UNISCE ALLA TENACIA DEL POLPO. UN INSIEME CHE RICEVE IL SAPIDO SLANCIO DI OLIVE E PEPERONCINO, ELEMENTI INDISPENSABILI A COMPLETARE UN QUADRO ARTICOLATO E IRRESISTIBILE. SU QUESTO SUCCULENTO EQUILIBRIO DEGLI OPPOSTI SERVIAMO LA GRINTOSA SOSTANZA DEL ROSATO PELLEROSA DELL'AZIENDA AGRICOLA BIODINAMICA I CACCIAGALLI, NEL COMUNE DI TEANO, CHE CON LA TIELLA CONDIVIDE L'ORIGINE: LA TERRA DI LAVORO, ANTICA PROVINCIA DEL REGNO DI NAPOLI ALL'INCROCIO TRA LAZIO E CAMPANIA, DOVE S'INCONTRANO LA VERACE IMPRONTA DEL MARE E LA DENSA RUSTICITÀ CONTADINA.

INTERVISTA



La parola all'esperto

STORICO DI CULTURA ALIMENTARE E GIÀ DOCENTE DI STORIA DEGLI ALIMENTI, GIUSEPPE NOCCA È AUTORE DI DIVERSI VOLUMI DI APPROFONDIMENTO DELLA GASTRONOMIA MEDITERRANEA, TRA CUI IL RECENTE *LA TIELLA E IL CANISCIONE DI GAETA. CON IL VENTRE NEL CUORE* (2020, ALI RIBELLI EDIZIONI).

QUALI SONO LE CARATTERISTICHE DELLA TIELLA DI GAETA?

PER QUELLO CHE RIGUARDA IL RIPIENO, UNO DEGLI ELEMENTI DISTINTIVI È CHE I VEGETALI NON SONO NÉ LESSATI, NÉ INSERITI A CRUDO; NEL PRIMO CASO RENDEREBBERO LA PREPARAZIONE PIÙ INSIPIDA, OLTRE A DISPERDERE PREZIOSI SALI MINERALI; NEL SECONDO CASO, LA COTTURA AL FORNO FAREBBE LORO RILASCIARE L'ACQUA DI VEGETAZIONE, RENDENDO LA SFOGLIA SPUGNOSA. IL PASSAGGIO PRELIMINARE CON IL SALE, CHE ELIMINA PER OSMOSI L'ACQUA IN ECCESSO DELLE VERDURE E NE RIDUCE IL VOLUME, PERMETTE DI OVVIARE AD ENTRAMBI GLI INCONVENIENTI E DI OTTENERE UN RIPIENO PIÙ ASCIUTTO E COMPATTO.

E PER QUELLO CHE RIGUARDA LA SFOGLIA?

DEVE ESSERE SOTTILE, DELLO SPESSORE DI CIRCA 2 MM, ED ELASTICA. UN TEMPO LA FARINA VENIVA IMPASTATA CON ABBONDANTE STRUTTO PER RENDERLA MALLEABILE DURANTE LA LAVORAZIONE E CONSISTENTE AL TERMINE DELLA COTTURA. SPESSO LE FAMIGLIE CONTADINE UTILIZZAVANO I RITAGLI DELLA LAVORAZIONE DEL PANE, CHE IMPASTAVANO DI NUOVO CON SEMOLA DI GRANO DURO, POICHÉ, CONTENENDO PIÙ GLUTINE, RENDEVA LA SFOGLIA PIÙ ELASTICA E IN GRADO DI ASSORBIRE L'UMIDITÀ DELLA FARCIA. OGGI BASTA MISCELARE LA FARINA 00 CON UNA PERCENTUALE DI QUELLA DI TIPO 0.

GLI INDIRIZZI DI SALE&PEPE

ALCUNI LOCALI DEL TERRITORIO CHE OFFRONO QUESTA E ALTRE SPECIALITÀ TRADIZIONALI (SI CONSIGLIA DI TELEFONARE PER VERIFICARE GIORNI E ORARI DI APERTURA).

ANTICO FORNO GIORDANO DAL 1890
Via Indipendenza 39, Gaeta (Latina), tel. 0771460603
STORICO FORNO ATTIVO DA TRE GENERAZIONI, ANCORA OGGI TRA I PIÙ RINOMATI IN CITTÀ. SPECIALITÀ DEL PANIFICIO È LA TIELLA CHE IL SIGNOR ENRICO PREPARA COME UNA VOLTA. OLTRE A QUELLA RIPIENA DI POLPO, DA PROVARE QUELLA CON SCAROLA O CON RICOTTA E ZUCCHINE.

PIZZERIA 997
Lungomare Giovanni Caboto 278, Gaeta (Latina), tel. 3294019013
SUL LUNGOMARE DEL PORTO, È UNA PIZZERIA E TIELLERIA CON FORNO A LEGNA. DA ASSAGGIARE, OLTRE ALLA CLASSICA AL POLPO, QUELLE CON LE COZZE, CON LE ALICI, CON SCAROLA E OLIVE.

LA BOTTEGA DELLA TIELLA
Piazza Conca 25, Gaeta (Latina), tel. 3292996490
LOCALE CON TAVOLINI ALL'APERTO E VISTA SUL GOLFO DI GAETA, DOVE SI GUSTANO TIELLE CON VARIE FARCITURE, OLTRE AD HAMBURGER E TAGLIERI. COME IN TUTTE LE TIELLERIE, ANCHE QUI È POSSIBILE RICHIEDERE L'ASPORTO.

PIZZERIA DEL PORTO
via Bausan 40, Gaeta (Latina), tel. 0771461761
AMPIA SCELTA DI TIELLE PREPARATE SECONDO TRADIZIONE NEL LABORATORIO DI CARLO AVALLONE, CHE RIFORNISCE ANCHE I RISTORATORI. TRA LE VARIETÀ DI SCELTA, TIELLA DI COZZE E ZUCCHINE, DI ALICI E BACCALÀ, DI SALSICCIA E BROCCOLETTI E NATURALMENTE QUELLA CLASSICA DI POLPO.


1


2


3


4


5


6


7

TIELLA DI GAETA

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 50 MINUTI + RIPOSO
COTTURA 1 ORA

per l'impasto 350 g di farina – 20 g di lievito di birra – olio extravergine d'oliva – sale
per il ripieno 1 kg di polpi – 350 g di pomodorini – 70 g di olive nere di Gaeta – 2 spicchi d'aglio – 1 grosso ciuffo di prezzemolo – peperoncino – olio extravergine d'oliva – sale

1 Disponete la farina a fontana sulla spianatoia. Sciogliete il lievito in poca acqua tiepida e versatelo nell'incavo con 1 cucchiaio d'olio e una presa di sale. Impastate, aggiungendo man mano altra acqua tiepida, fino a ottenere una consistenza elastica. Formate un panetto, copritelo con un canovaccio e lasciatelo lievitare per 1 ora. Nel frattempo, pulite i polpi eliminando gli occhi e il becco, immergeteli in acqua bollente salata e lessateli per 30-40 minuti o fino a quando saranno morbidi. Lasciateli raffreddare nell'acqua di cottura.
2 Nel frattempo, lavate i pomodorini, asciugateli, tagliateli a pezzetti e raccoglieteli in una ciotola. Spellate l'aglio e tritatelo con le foglie di prezzemolo pulite. Unite il trito ai pomodori con le olive snocciolate e sminuzzate, salate, mescolate, coprite e lasciate marinare in frigo per almeno 1 ora.
3 Sgocciolate bene il mix di pomodori attraverso un colino, in modo da eliminare tutto il liquido rilasciato. Scolate i polpi ormai raffreddati, tagliateli a pezzettini e aggiungeteli ai pomodori. Cospargete con un pizzico di peperoncino, un filo d'olio e mescolate.
4 Prelevate un po' più della metà dell'impasto lievitato, stendetelo con il matterello e rivestite il fondo e i bordi di una teglia rotonda di 24 cm unta d'olio.
5 Distribuitevi sopra il ripieno preparato in uno strato omogeneo.
6 Coprite con la pasta rimasta stesa sottile e sigillate bene i bordi.
7 Punzecchiate la superficie della tiella con uno stecchino, spennellatela d'olio e cuocete nel forno già caldo a 250° per circa 20 minuti o finché la tiella sarà dorata. Lasciatela riposare prima di servirla.

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA

SPECIALE STIPSI?

Sveglia l'intestino combatti la stitichezza

*Oggi in farmacia c'è **Dimalosio Complex** il **regolatore** dell'intestino.*

Quando l'intestino si "addormenta" e perde la sua regolare puntualità è possibile andare incontro ad episodi di stitichezza che possono causare cattiva digestione, senso di gonfiore con tensione addominale e alitosi.

Secondo le recenti linee guida il problema può essere affrontato con una dieta ricca di fibre indispensabili per ritrovare e mantenere la corretta motilità intestinale.



Seguendo queste direttive è stato formulato **Dimalosio Complex,** un preparato a base di Psillio e Glucomannano, fibre naturali, arricchito con Lattulosio ed estratti vegetali, componenti attivi che agiscono in sinergia per "risvegliare" la corretta motilità intestinale senza irritare.

Dimalosio Complex sveglia l'intestino pigro, usato con regolarità svolge un'azione come regolatore intestinale, favorisce la crescita della flora batterica ed aiuta a combattere quel fastidioso gonfiore addominale facilitando una normale evacuazione.

Dimalosio Complex lo trovate in Farmacia, *disponibile in confezione da 20 bustine al gradevole gusto pesca.*

Da ALCKAMED In Farmacia

piselli

DELICATI, DI UN VERDE TENERO, SPLENDONO AL SOLE LASCIANDO INTRAVEDERE I SEMI PREZIOSI CHE, PER GUSTO E VERSATILITÀ, SI PRESTANO ANCHE A INTERPRETAZIONI INSOLITE E CHIC

a cura di Monica Pilotto



UOVA ALL'ORIENTALE CON BRODO AROMATICO

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 10 MINUTI
COTTURA 10 MINUTI
190 CAL/POZIONE

200 g di piselli freschi già sgusciati (anche surgelati) – 4 uova piccole – 1 cipollotto rosso dolce – 3 ciuffi di prezzemolo – 1 rametto di timo fresco – 4 dl di brodo vegetale – zucchero – 1 cucchiaio di salsa di soia – 1 cucchiaio di mirin (vino liquoroso giapponese) o di sherry – sale

1 Cuocete i piselli per 5 minuti in acqua bollente salata e scolateli. Portate a ebollizione in una piccola casseruola il brodo vegetale, condito con la salsa di soia, il mirin (o sherry), una presa di zucchero e un pizzico di sale.
2 Sbattete le uova in una ciotola. Versate in una padella 2-3 cucchiai di brodo, aggiungete i piselli e cuoceteli per altri 2 minuti. Versatevi le uova sbattute, mescolate delicatamente, coprite e lasciate che si rapprendano per un paio di minuti, mescolate ancora e prelevate il composto a cucchiaiate distribuendolo in 4 ciotole individuali.
3 Completate con il brodo aromatico rimasto, ben caldo, e guarnite con il cipollotto affettato finissimo, un trito di timo e prezzemolo e servite.

RAMPICANTI DA GUSTARE

PULITELI COSÌ. APRITE I BACCELLI CROCCANTI CON UNA LIEVE PRESSIONE LUNGO LA PARTE RICURVA; ESTRAETE I SEMI, ELIMINATE QUELLI ROVINATI E, SE VOLETE CONSERVARLI IN FREEZER, SBOLLENTATELI PER 4-5 MINUTI, PASSATELI SOTTO ACQUA FREDDA, FATELI ASCIUGARE E RIPONETELI NEGLI APPOSITI SACCHETTI PER ALIMENTI.
AVANZI GUSTOSI. RICORDATE CHE LA RESA DEI PISELLI È DI CIRCA IL 50%: LA METÀ DEL PESO ACQUISTATO CORRISPONDE AL BACCELLO. CHE PERÒ NON È SEMPRE DA SCARTARE. SE AVETE ACQUISTATO PISELLI BIOLOGICI, CHE NON HANNO SUBITO TRATTAMENTI CHIMICI, POTETE UTILIZZARE I BACCELLI IN FRITTATE, RISOTTI E MINESTRE. OPPURE PREPARARE UNA VELLUTATA CON LA SOLA AGGIUNTA DI UNA PICCOLA CIPOLLA. DOVRETE PERÒ PASSARLA AL SETACCIO O NEL PASSAVERDURE PER ELIMINARE TUTTE LE PARTI FIBROSE.
NELL'ORTO DI CASA. O SUL BALCONE E A COSTO ZERO! NON OCCORRE COMPERARE I SEMI, BASTA PIANTARE I PISELLI SECCHI AVANZATI IN DISPENSA DALL'INVERNO, A TRE A TRE IN BUCHE POCO PROFONDE, CALCOLANDO LA DISTANZA NECESSARIA PER POSIZIONARE I SUPPORTI DOVE ANDRANNO AD ARRAMPICARSI. LA SEMINA VA FATTA TRA MARZO E MAGGIO E LA RACCOLTA DOPO CIRCA TRE MESI, QUANDO SONO ANCORA TENERI. DEL PISELLO RAMPICANTE SONO BUONI ANCHE I GERMOGLI E I CIRRI (RICCIOLI VERDI) SALTATI IN PADELLA.
PORTAFORTUNA. IN CINA I PISELLI SONO SIMBOLO DI FELICITÀ, LEGATI AL RITO DI BUON AUSPICIO "PIANTARE IL PRINCIPIO DELLA VITA". LA SEMINA AVVENIVA LA NOTTE DEL SETTIMO GIORNO DELLA SETTIMA LUNA.



INTERVISTA

Verdi legumi sul Vesuvio

VERA VERRONE È ALLA GUIDA DEI PRESÌDI DEL VESUVIO: 20 PRODUTTORI ATTENTI A QUALITÀ E VALORI ETICI. TRA LE ECCELLENZE COLTIVATE SULLE PENDICI DEL VULCANO C'È IL PISELLO CENTOGIORNI.

PERCHÉ IL NOME CENTOGIORNI?

È IL TEMPO CHE SERVE PER ARRIVARE A MATURAZIONE DALLA SEMINA, CHE QUI AVVIENE TRA OTTOBRE E NOVEMBRE.

QUAL È LA SUA PARTICOLARITÀ?

NEL NOSTRO TERRITORIO LA COLTIVAZIONE DEL PISELLO CENTOGIORNI RISALE AI TEMPI DEGLI ANTICHI GRECI, ANCHE SE NEGLI ULTIMI ANNI HA RISCHIATO DI SCOMPARIRE. È UN LEGUME DAL GUSTO DOLCE E DELICATO CHE BEN SI ACCOMPAGNA A CARNI, PASTA E AL RE DELLA CUCINA CAMPANA: IL BACCALÀ.

PACCHERI AI PISELLI E TATAKI DI SPADA

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI + RIPOSO
COTTURA 25 MINUTI
480 CAL/POZIONE

320 g di paccheri – 300 g di pesce spada in una sola fetta – 200 g di piselli freschi – 2 fettine di zenzero fresco – 2 cipollotti – 1 spicchio d'aglio – 1 lime non trattato – brodo vegetale – olio extravergine d'oliva – sale – pepe nero in grani

1 Scaldate una padella antiaderente e cuocetevi lo spada 2 minuti per lato, senza condimenti, mantenendolo rosa al centro. Quindi immergetelo per un istante in acqua ghiacciata, poi asciugatelo con carta da cucina.
2 Tagliate il pesce spada in 12 fette e fatele marinare in un piatto con l'aglio sbucciato e tritato, una presa di sale, una macinata di pepe e 3 cucchiai di olio per 20 minuti.
3 Intanto mondate i cipollotti, lavateli e tritateli, quindi fateli soffriggere in padella con un cucchiaio di olio e lo zenzero. Unite i piselli, versate 2 mestoli di brodo e fateli cuocere per 5 minuti. Regolate di sale e pepate.
4 Frullate 3/4 dei piselli, mescolateli con quelli interi tenuti da parte e profumate con la scorza grattugiata di mezzo lime. Cuocete la pasta in acqua bollente salata, scolatela al dente e conditela con il pesto di piselli, una spruzzata di succo di lime e l'olio della marinata. Disponete i paccheri nei piatti, guarnite con 3 fettine di spada a porzione e servite.

PANCAKE IN VERDE

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 15 MINUTI
+ RIPOSO
COTTURA 20 MINUTI
220 CAL/PORZIONE

100 g di farina autolievitante – 2 uova – 0,8 dl di latte – 120 g di piselli – 1 cipollotto – 1 cucchiaino di aneto fresco tritato – brodo vegetale – 4 fettine di salmone affumicato – 200 g di ricotta di pecora – erbe miste fresche –olio extravergine d'oliva – sale – pepe nero in grani

1 Frullate le uova con la farina, il latte, un cucchiaio di olio e sale e fate riposare in una ciotola.
2 Affettate il cipollotto, soffriggetelo in padella con un cucchiaio di olio, unite i piselli, l'aneto, un mestolino di brodo e cuocete per 10 minuti. Incorporate i piselli alla pastella.
3 Scaldate poco olio in un padellino antiaderente e versatevi la pastella con un mestolino, per formare dischi di 6-8 cm di diametro. Cuoceteli 2 minuti per lato e trasferiteli su un piatto man mano che sono pronti; proseguite fino a esaurimento della pastella. Serviteli con il salmone affumicato e la ricotta mescolata con qualche cucchiaio di erbe tritate.



RISO ALLA CREMA DI PISELLI E CERFOGLIO

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 15 MINUTI
COTTURA 20 MINUTI
300 CAL/PORZIONE

220 g di riso – 200 g di piselli – 8 foglie di lattuga – 1/2 porro – 1 bicchierino di vino bianco – 1 mestolo di brodo vegetale – 1 mazzetto di cerfoglio – 6 cucchiai di panna acida – noce moscata – olio extravergine d'oliva – sale – pepe nero in grani

1 Mondate e affettate il porro poi saltatelo in padella con 2 cucchiai di olio. Unite i piselli, le foglie di lattuga tagliate a striscioline e fate insaporire il tutto per 2 minuti. Versate il vino bianco, lasciatelo evaporare, quindi unite il brodo vegetale e proseguite la cottura per 10 minuti.
2 Frullate 2/3 di piselli con 2/3 del mazzetto di cerfoglio, salate, pepate e profumate con una grattata di noce moscata.
3 Lessate il riso in acqua bollente salata, scolatelo al dente e conditelo in una ciotola con 2 cucchiai di panna acida e la crema di piselli. Trasferite il riso in quattro ciotoline, aggiungete i pisellini interi rimasti, un po' di panna acida e un trito di cerfoglio. Se vi piace, guarnite con un cuore di porro e servite.



Mosciame di tonno

A BASE DI PESCE ESSICCATO, È UNA SPECIALITÀ TRADIZIONALE DI LIGURIA, SARDEGNA E SICILIA. SI AFFETTA COME UN SALUME E HA UN GUSTO DECISO CON NOTE SAPIDE

di Marina Cella, foto di Maurizio Lodi, styling di Laura Cereda

Dalla Liguria alla Sardegna, passando per la Tunisia. È la probabile origine del mosciame (musciame, musciamme), un affettato a base di tonno essiccato che oggi è Prodotto Agroalimentare Tradizionale (PAT) di Liguria e Sardegna, ma tipico anche della Sicilia. Per capire questa identità plurima, ci spiega Sergio Rossi, giornalista, scrittore e autore del libro *La cucina dei Tabarchini* (Sagep), bisogna risalire a metà del 1500, quando alcune famiglie liguri (di Pegli) si stabilirono a Tabarka per praticare la pesca del corallo, dando vita a una comunità che durò secoli. Agli inizi del 1700 dovettero però emigrare in Sardegna: sull'isola di San Pietro prima, su quella di Sant'Antioco in seguito, fondando Carloforte e Calasetta. I loro discendenti oggi parlano una lingua simile al dialetto genovese, il tabarchino (da Tabarka), e la loro cucina è una contaminazione di specialità liguri, tunisine e carlofortine, tra cui, appunto, il mosciame. Carloforte, con la sua tonnara ancora attiva (una delle pochissime in Italia), è uno dei principali centri di produzione, ma si confeziona anche in altre zone della Sardegna (Oristano) e della Sicilia (nel Trapanese), legate da secoli alla pesca del tonno.

Il mosciame si prepara con il filetto di tonno, messo sotto sale e quindi lasciato essiccare appeso in stanze ventilate; ha forma di parallelepipedo, marrone scuro all'esterno e rosato all'interno, e viene venduto sottovuoto, in pezzature diverse. Il migliore è quello di tonno rosso del Mediterraneo, la specie più pregiata: attualmente la popolazione, considerata a rischio

variante fuorilegge

Un tempo il mosciame si preparava anche con il delfino, ma una legge del 1989 vieta la pesca e il commercio di cetacei e tartarughe marine. Tra le coste francesi, quelle liguri, toscane e sarde è stato istituito il Santuario Internazionale dei Cetacei.

CASERECCE ALL'ARANCIA CON MOSCIAME E PISTACCHI

PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 10 MINUTI
COTTURA 10 MINUTI
480 CAL/PORZIONE

320 g di caserecce – 1 arancia non trattata – 1 spicchio d'aglio – 2 filetti di acciughe sott'olio – 2 cucchiai di pangrattato – 100 g di mosciame di tonno – granella di pistacchi – olio extravergine d'oliva – sale

1 Tagliate il mosciame di tonno a fette molto sottili (se fossero troppo salate, mettetele a bagno in poca acqua tiepida per qualche minuto) e quindi riducetele a piccole scaglie.
2 Portate a bollore abbondante acqua salata in una pentola e cuocete le caserecce. Nel frattempo lavate l'arancia, grattugiate la scorza (solo la parte gialla) e spremete il succo.
3 Fate rosolare in una grossa padella con 3 cucchiai di olio l'aglio sbucciato e schiacciato e i filetti di acciuga sgocciolati e sminuzzati. Quando l'aglio inizierà a imbiondire, toglietelo, unite il pangrattato e la scorza d'arancia, quindi sfumate con il succo d'arancia, abbassate la fiamma e fate addensare la salsina, aggiungendo anche qualche cucchiaio di acqua di cottura della pasta.
4 Scolate le caserecce al dente, tenendo un po' di acqua di cottura, trasferitele nella padella con il condimento all'arancia e fatele saltare per 1-2 minuti. Suddividete la pasta nei piatti e completate con le scagliette di mosciame e una spolverizzata di granella di pistacchi. Servite le caserecce ben calde.

estinzione, è in aumento e anche le quote di pesca autorizzate sono maggiori. Il mosciame si taglia a fette molto sottili, come un affettato, ed è ottimo al naturale, condito con un filo di olio d'oliva e qualche goccia di limone: il sapore è deciso ma meno sapido della bottarga; ne esistono anche versioni pepate in superficie, come quella prodotta a Cabras (OR) da Gusti Pregiati, che consiglia di servirlo come antipasto con verdure fresche: pomodorini, iceberg croccante, sedano, carciofi. Oppure su crostini di pane. Ma c'è un piatto tipico che esprime al meglio il legame culinario tra Liguria e Sardegna: l'insalata che al Nord chiamano *capponadda* e i sardi *capunadda* (non ha niente a che fare con la caponata di melanzane).

La ricetta storica ligure è riportata nel libro *Cucina di strettissimo magro* (1880), scritto da un Padre dei Frati Minimi del monastero di San Nicolò di Capodimonte, a San Rocco di Camogli. Viene chiamata cappon di galera (*capòn de galéa* erano le gallette dei marinai) ed è a base di gallette imbevute di acqua e aceto, condite con olio, sale, capperi, olive, acciughe e fettine di mosciame. Si prepara in Liguria ancora oggi e a San Rocco si svolge anche la sagra. La *capunadda* sarda, secondo la ricetta dell'Osteria della Tonnara di Carloforte, è preparata con tonno sotto sale, sciacquato e tagliato a pezzetti, pomodori, facusse (tipo di cetriolo che i tabarchini importarono dalla Tunisia), capperi, mosciame e cuore di tonno a fettine sottili e gallette spezzettate. Anche nel ligure cappon magro si può usare il mosciame, così come sulla pasta e la pizza.



wellcare.it

MG.K VIS®
MAGNESIO·POTASSIO



LA TUA VERA ENERGIA.

con **TrioMiG®** 3 sali organici assimilabili



Il prodotto non sostituisce una dieta variata ed equilibrata e uno stile di vita sano. Leggere le avvertenze sulla confezione.

IL PRIMO CON 3 SALI DI MAGNESIO, + POTASSIO E CREATINA.

Ogni giorno integra la tua energia con **MG.K Vis**, l'originale idrosalino-energetico nato dalla ricerca **Pool Pharma**.
La sua formula innovativa contiene **TrioMig**®, 3 Sali di Magnesio organici e altamente assimilabili che aiutano a ridurre stanchezza e affaticamento, favorendo l'equilibrio elettrolitico.

Il **Potassio** contribuisce al buon funzionamento del sistema nervoso e alla fisiologica funzione muscolare, la **Creatina** è utilizzata dai muscoli per la produzione di energia. **MG.K Vis** è disponibile nei gusti *arancia*, *lemonade*, *tè verde* e nella versione *Ze.ro zuccheri*.

www.mgkvis.it
www.poolpharma.it

POOL PHARMA
Essere il tuo benessere.

#CUOREITALIANO
IN FARMACIA

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA

SPECIALE STIPSI?

Sveglia l'intestino combatti la stitichezza

Oggi in farmacia c'è ***Dimalosio Complex*** *il* ***regolatore*** *dell'intestino.*

Quando l'intestino si "addormenta" e perde la sua regolare puntualità è possibile andare incontro ad episodi di stitichezza che possono causare cattiva digestione, senso di gonfiore con tensione addominale e alitosi.

Secondo le recenti linee guida il problema può essere affrontato con una dieta ricca di fibre indispensabili per ritrovare e mantenere la corretta motilità intestinale.



Seguendo queste direttive è stato formulato **Dimalosio Complex,** un preparato a base di Psillio e Glucomannano, fibre naturali, arricchito con Lattulosio ed estratti vegetali, componenti attivi che agiscono in sinergia per "risvegliare" la corretta motilità intestinale senza irritare.

Dimalosio Complex sveglia l'intestino pigro, usato con regolarità svolge un'azione come regolatore intestinale, favorisce la crescita della flora batterica ed aiuta a combattere quel fastidioso gonfiore addominale facilitando una normale evacuazione.

Dimalosio Complex lo trovate in Farmacia, *disponibile in confezione da 20 bustine al gradevole gusto pesca.*

Da ALCKAMED In Farmacia

Viaggi e storie di fornelli

TRA AVVENTURE, CULINARIE E NON, DA VIVERE A CASA O IN TRENO ED ESPLORAZIONI GOLOSE CON UN PIZZICO DI ROMANTICISMO

di Francesca Tagliabue

PIATTI, UOMINI E STORIE ITALIANE

Food writer internazionale, l'autrice celebra il suo amore per l'Italia con una raccolta di 100 ricette semplici e autentiche, ognuna con alle spalle un personaggio e un racconto
La mia antica cucina italiana, Guido Tommasi Editore, a 30 €



TURISMO GHIOTTO A MISURA D'UOMO

Linee veloci e tratte regionali: tanti itinerari per scoprire il Bel Paese. Paesaggi dal finestrino e belle stazioni: soste d'interesse, musei, produttori, botteghe, osterie
Weekend Slow Food. In treno, SlowFood Editore, a 19,90 €

LA MAGIA DELL'IMPASTO

100 ricette dettagliate e ben illustrate, per fare in casa l'alimento più amato: pani tradizionali o con farine alternative, focacce e dolci da colazione non avranno segreti
Pane. 100 ricette per volersi bene, Editoriale Domus, a 12,90 €



ESTETICA ED EMOZIONE

Preziosi suggerimenti, informazioni, tecniche e trucchi per realizzare con successo 40 ricette. Per regalare (e regalarsi, perché no) dolci tanto buoni quanto belli a vedersi
A scuola di food design in pasticceria, Giunti Editore, a 19,50 €

RACCONTO D'AMORE E CUCINA

Appassionante sequel del delizioso Signoramia, esordio degli autori, questo romanzo con ricettario segue le nuove avventure culinarie e amorose dei due protagonisti.
A fuoco lento, di E.Dallorso e F. Nicchiarelli, Feltrinelli, a 16 €



RICETTE VERY HOT PER CHI OSA

Sono oltre 60 le ricette che mettono in risalto il sapore e il carattere dei peperoncini in un libro che elettrizza le papille gustative. Per gli amanti del piccante e delle cucine del mondo
The red hot chili cookbook, Guido Tommasi Editore, a 25 €

UNA MODA CHE CONQUISTA

Ci sono quelle per colazione o merenda e quelle da pasto: colorate, gustose, talvolta sorprendenti. Mini ricette pensate per una scodella, le bowls sono qui per rimanerci
Bowls dolci e salate, L'Ippocampo Editore, a 9,90 €



MONDO STEAKHOUSE

Che sia di manzo, maiale o pollo non importa. Marco Agostini esplora l'universo bistecca con consigli, ricette, tecniche di cottura e contorni "rubati" alle grandi steakhouse.
Universo Bistecca, Gribaudo Editore, a 19,90 €

nel numero di luglio

PANE E ACQUA
Un'abbinata semplicissima e friselle, carasau e toscano diventano piatti ricchi e gustosi

ZUPPE DI PESCE
Tutto il sapore del mare in deliziosi intingoli dove fare scarpetta

CROSTATE DI FRUTTA
Gusci croccanti e freschissime farce con pesche, albicocche, more...



in edicola dal 22 giugno

sale&pepe

Stile Italia Edizioni

giugno 2021

DIRETTORE EDITORIALE
Maurizio Belpietro

DIRETTORE RESPONSABILE
Laura Maragliano - laura.maragliano@stileitaliaedizioni.it

REDAZIONE
Livia Fagetti CAPOREDATTORE - livia.fagetti@stileitaliaedizioni.it
Enza Dalessandri CAPOREDATTORE - enza.dalessandri@stileitaliaedizioni.it
Barbara Galli CAPOREDATTORE - barbara.galli@stileitaliaedizioni.it
Silvano Vavassori CAPOREDATTORE - silvano.vavassori@stileitaliaedizioni.it
Cristiana Cassé CAPOSERVIZIO - cristiana.casse@stileitaliaedizioni.it
Monica Pilotto VICECAPOSERVIZIO - monica.pilotto@stileitaliaedizioni.it
Silvia Bombelli - silvia.bombelli@stileitaliaedizioni.it
Daniela Falsitta - daniela.falsitta@stileitaliaedizioni.it
Silvia Tatozzi - silvia.tatozzi@stileitaliaedizioni.it
Silvia Viganò - silvia.vigano@stileitaliaedizioni.it

SEGRETERIA DI REDAZIONE
Cinzia Campi RESPONSABILE - cinzia.campi@stileitaliaedizioni.it
Paolo Riosa RICERCA FOTOGRAFICA - paolo.riosa@stileitaliaedizioni.it

HANNO COLLABORATO A QUESTO NUMERO Alkémia, Elisabetta Balduzzi, Marina Cella, Laura Cereda, Emanuela Cino/Sunray Photo, Claudia Compagni, Laura Delli Colli, Sara Farina, Gian Marco Folcolini, Stefania Giorgi, David Japy/Sunray Photo, Riccardo Lagorio, Martina Liverani, Maurizio Lodi, Paola Mancuso, Francesca Moscheni, Chiara Pallotti, Antonella Pavanello, Marta Poli, Livia Sala, Sandro Sangiorgi, Enrico Saravalle, Felice Scoccimarro, Laura Spinelli, Luciana Squadrilli, Giovanna Ruo Berchera, Francesca Salvemini, Studio Chiasmo, Michele Tabozzi, Francesca Tagliabue

SOCIETÀ EDITRICE: Stile Italia Edizioni Srl - Via Vittor Pisani, 28, 20124 – Milano (MI)
Amministratore Delegato: Piergiorgio Bonometti
Registrazione del Tribunale di Milano - Numero 464 del 8/9/1986

PUBBLICITÀ: O.P.Q. srl
20124 MILANO - Via G.B. Pirelli 30
Telefono 02/66992511 email: info@opq.it

DISTRIBUZIONE: Press-Di srl - Via Mondadori, 1 - 20090 Segrate (MI) fax 045.8884378

STAMPA: Puntoweb srl - Via Variante di Cancelleria snc - 00040 Ariccia (Roma)

REDAZIONE: Via Vittor Pisani, 28 -20124 Milano

ABBONAMENTI: È possibile avere informazioni o sottoscrivere un abbonamento tramite il sito www.abbonamenti.it/sie
E-mail: info.abbonamenti@directchannel.it
Telefono dall'Italia: 02 4957 2008
Il servizio abbonati è in funzione dal lunedì al venerdì dalle 9 alle 19

Abbonamenti
Gentile abbonato, desideriamo informarti che dal giorno 1 gennaio 2020 Arnoldo Mondadori Editore S.p.A. ha ceduto il proprio ramo d'azienda relativo all'area periodici alla società Stile Italia Edizioni srl. Per effetto di tale cessione, Stile Italia Edizioni srl. è subentrata nei rapporti contrattuali relativi al tuo abbonamento precedentemente instaurati tra te ed Arnoldo Mondadori Editore S.p.A. Di conseguenza, i dati personali raccolti da Arnoldo Mondadori Editore S.p.A. nell'ambito dell'instaurazione o in esecuzione del rapporto contrattuale di abbonamento, sono stati comunicati a Stile Italia Edizioni srl, che ne è divenuta titolare del trattamento ai sensi dell'articolo 4 n. 7 del Regolamento UE n. 679/2016 (General Data Protection Regulation – "GDPR"). Trattandosi di una cessione di ramo d'azienda i tuoi dati personali continueranno ad essere trattati secondo le politiche di gestione e trattamento di dati personali adottate in precedenza, in particolare, da Stile Italia Edizioni srl, che tratterà i tuoi dati personali per le stesse finalità e con le stesse modalità per le quali sono stati raccolti in fase di instaurazione del rapporto contrattuale con Arnoldo Mondadori Editore S.p.A., nel pieno rispetto dei principi in materia di protezione dei dati personali previsti dal GDPR e di qualsiasi altra normativa applicabile. Ti invitiamo a consultare l'informativa sul trattamento dei dati personali ai sensi dell'articolo 14 del GDPR che, conformemente all'articolo 14 paragrafo 5 lettera b) del GDPR, è resa disponibile al link www.stileitaliaedizioni.it/privacy-policy



Accertamento Diffusione Stampa - Certificato n. 8949 del 5 maggio 2021 Rilasciato a Editore Stile Italia Edizioni S.r.l.

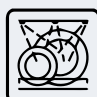
indirizzi
GIUGNO 2021

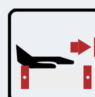
- ASA SELECTION, distr. da Merito, merito.it
- ASNAGHI TESSUTI, asnaghitessuti.com
- BONDA, bonda.it
- BROSTE COPENHAGEN brostecopenhagen.com
- C&C MILANO, cec-milano.com
- EBAY, ebay.it
- EMSA, emsa.com
- FERM LIVING, fermliving.com
- FISKARS, fiskars.it
- FLYING TIGER, it.flyingtiger.com
- FORME DI FARINA, sarafarina.com
- FRANCESCA REITANO CERAMICHE, francescareitano.com
- FRATELLI GUZZINI, fratelliguzzini.com
- GEFU, distr. da Merito, merito.it - gefu.com
- GEOGRAFICA CERAMICA, geograficaceramica.com
- HABITAT, habitatitalia.it
- HK LIVING, hkliving.nl
- HUE TABLE STORIES, huetablestories.com
- IKEA, ikea.com
- KÜCHENPROFI, distr. da Schoenhuber.com
- L'ARTE NEL POZZO, artenelpozzo.it
- LA CALCE DEL BRENTA, lacalcedelbrenta.it
- LA FABBRICA DEL LINO, lafabbricadellino.com
- LE TERRE DI JO, leterredijo.com
- MIRTILLO ROSSO ANTIQUES, mirtillorosso.wannyt.com
- OXO, in vendita da cargomilano.it
- PINTINOX, pinti.it
- RICCARDO MONTE, riccardomonte.com
- RIEDEL, riedel.com
- ROSENSTEIN & SÖHNE, su amazon.it
- ROSENTHAL, rosenthal.it
- SAMBONET, sambonet.it
- SEN FACTORY, sen-factory.it
- SOCIETY LIMONTA, societylimonta.com
- STAMPERIA BERTOZZI, stamperiabertozzi.it
- TUPPERWARE, tupperware.it
- TESCOMA, tescoma.it
- UNOMI LABORATORIO DI CERAMICA, unomi.it
- WMF, wmf.com/it
- WEISSESTAL, weissestal.it
- WESTMARK, distr. da Schoenhuber, schoenhuber.com
- ZAFFERANO ITALIA, zafferanoitalia.com
- ZARA HOME, zarahome.com

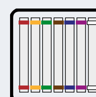
bisetti®
Italy

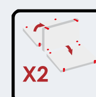
Tagliere professionale in polietilene HD, bifacciale a libero posizionamento

Grazie ai piedini antiscivolo, questo tagliere può essere posizionato liberamente su qualsiasi punto del piano di lavoro, garantendo così anche una adeguata postura degli operatori.
I piedini antiscivolo fanno sì che con un semplice gesto di capovolgimento il tagliere sia immediatamente pronto per l'uso su entrambi i lati (senza la necessità di dover prima smontare e riposizionare i fermi come per i taglieri di vecchia generazione).
Il polietilene in HD certificato per uso alimentare, è rimodellabile e ricondizionabile per una lunga durata grazie agli appositi pialletti. Piedini removibili, fissati con viti inox.
I piedini sono disponibili in tutti i colori H.A.C.C.P., garantendo un corretto utilizzo del tagliere.

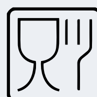

Lavabile in lavastoviglie

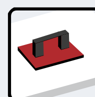

Fermi antiscivolo

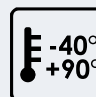

Codifica dei colori



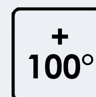
Reversibile


Idoneo a contatto alimentare


Modellabile lunga durata



Temperatura cosentita



Temperatura max per 15 minuti



Made in Italy
www.bisetti.com



FOSS MARAI®
SPUMANTI
VALDOBBIADENE

TILIO dosaggio zero è frutto della tecnica Charmat affinata dall'esperienza Foss Marai. Ottenuto da un'accurata scelta di uve Chardonnay, in aggiunta ad un ceppo di lievito autoctono appositamente selezionato, offre una personalità unica e una complessità esclusiva.

www.fossmarai.com